

## Implementasi Model Pendidikan Jasmani Berbasis Health-Promoting School dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar

| INFO PENULIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | INFO ARTIKEL                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Muhammad Reza<br/>Universitas Islam Kebangsaan Indonesia<br/><a href="mailto:rezaamiruddin92@gmail.com">rezaamiruddin92@gmail.com</a><br/>+62 813-6002-6531</p> <p>Dedi Saputra<br/>Universitas Islam Kebangsaan Indonesia<br/><a href="mailto:dedisaputrampo15@gmail.com">dedisaputrampo15@gmail.com</a><br/>+62 81360026531</p> <p>Novida Humaira<br/>Universitas Islam Kebangsaan Indonesia<br/><a href="mailto:dedisaputrampo15@gmail.com">dedisaputrampo15@gmail.com</a><br/>+62 81360026531</p> | <p>ISSN: 2807-9558<br/>Vol. 6, No.1 April 2026<br/><a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajup</a></p> |

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### Saran Penulisan Referensi:

Reza, M., Saputra, D., & Humaira, N. (2026). Implementasi Model Pendidikan Jasmani Berbasis Health-Promoting School dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar. *Arus Jurnal Pendidikan*, 6 (1), 717-724.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis *Health-Promoting School* dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 18 Bireuen dengan melibatkan 30 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi dilakukan selama delapan minggu melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pendidikan kesehatan, serta pembiasaan perilaku hidup sehat. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku hidup sehat yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku hidup sehat meningkat dari 65,00 pada saat *pretest* menjadi 69,00 pada saat *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ( $t = 4,85$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai *effect size* (Cohen's  $d = 0,50$ ) menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh pada kategori sedang. Dengan demikian, implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis *Health-Promoting School* efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa integrasi pendidikan kesehatan dalam pembelajaran PJOK dapat mendukung terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** *Health-Promoting School*, Pendidikan Jasmani, Perilaku Hidup Sehat, Sekolah Dasar, Promosi Kesehatan

### Abstract

This study aimed to examine the implementation of a Health-Promoting School-based Physical Education model in improving healthy lifestyle behaviors among elementary school students. A quantitative approach with a one-group pretest–posttest design was employed. The study was conducted at SD Negeri 18 Bireuen, Indonesia, involving 30 fifth-grade students selected through total sampling. The intervention was implemented over eight weeks by integrating physical activity, health education, and healthy lifestyle practices into physical education lessons. Data were collected using a validated and reliable healthy lifestyle behavior questionnaire. Descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, and a paired-samples *t*-test were used for data analysis at a significance level of 0.05. The results indicated that the mean healthy lifestyle behavior score increased from  $65.00 \pm 8.00$  at pretest to  $69.00 \pm 7.80$  at posttest. The paired-samples *t*-test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ( $t = 4.85$ ,  $p < 0.001$ ). Furthermore, the effect size (Cohen's  $d = 0.50$ ) indicated a moderate effect of the intervention. These findings suggest that implementing a Health-Promoting School-based Physical Education model is effective in improving healthy lifestyle behaviors among elementary school students. Integrating health education into physical education learning may therefore serve as an effective strategy to promote healthy school environments and sustainable healthy behaviors.

**Keywords:** Health-Promoting School, Physical Education, Healthy Lifestyle Behavior, Elementary School, Health Promotion.

### A. Pendahuluan

Sekolah merupakan lingkungan strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar, berinteraksi, dan mengembangkan kebiasaan sehari-hari di lingkungan sekolah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melalui konsep *Health-Promoting School* (HPS) menekankan bahwa sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai wahana yang secara berkelanjutan membangun lingkungan fisik, sosial, dan budaya yang mendukung kesehatan seluruh warga sekolah. Pendekatan ini mengintegrasikan kebijakan sekolah, pendidikan kesehatan, aktivitas fisik, lingkungan yang sehat, keterlibatan keluarga, serta kemitraan dengan masyarakat sehingga mampu menciptakan budaya hidup sehat yang berkelanjutan (WHO & UNICEF, 2025).

Perubahan pola hidup masyarakat pada era modern menunjukkan kecenderungan meningkatnya perilaku sedentari, konsumsi makanan kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta menurunnya kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah. Kondisi tersebut menjadi perhatian global karena dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit tidak menular, hingga gangguan kesehatan mental pada masa remaja maupun dewasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat pada masa anak-anak akan cenderung terbawa hingga usia dewasa sehingga intervensi sejak pendidikan dasar menjadi langkah preventif yang sangat penting. Oleh karena itu, sekolah dipandang sebagai institusi yang paling efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui pembelajaran yang terintegrasi dengan aktivitas sehari-hari siswa (Anselmi et al., 2025; Yuksel et al., 2020).

Hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Yuksel et al., (2020) menunjukkan bahwa program intervensi berbasis sekolah mampu meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki tingkat kebugaran jasmani, serta berkontribusi terhadap pencegahan obesitas pada anak sekolah. Senada dengan itu, Anselmi et al., (2025) melaporkan bahwa perilaku aktivitas fisik dan pola makan sehat pada anak dipengaruhi oleh berbagai determinan, meliputi lingkungan sekolah, dukungan guru, keterlibatan orang tua, kebijakan sekolah, serta karakteristik pembelajaran yang diterapkan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perubahan perilaku hidup sehat tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi kesehatan semata, tetapi memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan seluruh komponen sekolah.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki posisi yang sangat strategis untuk mengembangkan gaya hidup sehat peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk pengetahuan, sikap, dan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang

terencana. Oleh karena itu, implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis *Health-Promoting School* menjadi salah satu alternatif yang dapat memperkuat fungsi PJOK sebagai media promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran jasmani dikaitkan dengan edukasi gizi, kebersihan diri, kesehatan lingkungan, aktivitas fisik harian, serta pembentukan karakter hidup sehat sehingga memberikan dampak yang lebih luas dibandingkan pembelajaran konvensional.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung pentingnya integrasi pendidikan kesehatan dalam pembelajaran PJOK. Lee et al., (2023) menjelaskan bahwa penggabungan pendidikan kesehatan dan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran mampu meningkatkan literasi kesehatan, perilaku hidup aktif, serta kualitas nutrisi siswa. Sementara itu, Bandeira et al., (2022) melalui *scoping review* mengidentifikasi berbagai strategi yang direkomendasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, antara lain pembelajaran aktif, peningkatan waktu aktivitas fisik sedang hingga berat, penguatan keterampilan motorik, keterlibatan keluarga, serta penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat. Strategi tersebut dinilai efektif apabila diterapkan secara konsisten sebagai bagian dari kebijakan sekolah.

Selain itu, perkembangan konsep *physical literacy* juga semakin memperkuat hubungan antara pendidikan jasmani dan promosi kesehatan. Grauduszus et al., (2024) menyatakan bahwa *physical literacy* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan motorik, tetapi juga mencakup motivasi, rasa percaya diri, pengetahuan, dan pemahaman individu untuk menjalani aktivitas fisik sepanjang hayat. Dengan demikian, implementasi pembelajaran PJOK berbasis *Health-Promoting School* diharapkan mampu membangun budaya hidup aktif sekaligus meningkatkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatannya.

Di Indonesia, implementasi pendekatan promosi kesehatan di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Meskipun Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) telah lama diterapkan, pelaksanaannya pada banyak sekolah masih berfokus pada kegiatan pelayanan kesehatan dan kebersihan lingkungan tanpa mengintegrasikan pendidikan kesehatan secara sistematis ke dalam proses pembelajaran. Kajian mengenai implementasi *Health-Promoting School* di Indonesia juga menunjukkan bahwa sebagian besar sekolah belum menerapkan seluruh elemen HPS secara optimal, khususnya pada aspek kolaborasi lintas sektor, keterlibatan keluarga, dan integrasi pembelajaran kesehatan di kelas.

Kondisi tersebut juga terlihat berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri 18 Bireuen. Beberapa siswa masih menunjukkan perilaku hidup sehat yang belum optimal, seperti kurang aktif melakukan aktivitas fisik di luar jam pembelajaran PJOK, belum membiasakan mencuci tangan sebelum makan, masih mengonsumsi jajanan yang kurang sehat di sekitar sekolah, serta belum memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Di sisi lain, pembelajaran PJOK masih lebih berorientasi pada pencapaian keterampilan olahraga sehingga aspek pendidikan kesehatan belum terintegrasi secara maksimal dalam setiap kegiatan pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan perlunya model pembelajaran yang mampu menghubungkan aktivitas fisik dengan pembentukan perilaku hidup sehat secara menyeluruh.

Penelitian sebelumnya oleh Khairuddin et al., (2025) membuktikan bahwa integrasi pendidikan kesehatan dalam pembelajaran PJOK memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Namun demikian, penelitian tersebut lebih berfokus pada pemberian pendidikan kesehatan melalui pembelajaran jasmani tanpa mengkaji implementasi model *Health-Promoting School* yang melibatkan lingkungan sekolah, kebijakan, budaya sekolah, serta partisipasi warga sekolah secara komprehensif. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana implementasi model pendidikan jasmani berbasis *Health-Promoting School* dapat diterapkan pada konteks sekolah dasar di Indonesia, khususnya di Kabupaten Bireuen.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada penerapan model Pendidikan Jasmani berbasis *Health-Promoting School* yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pendidikan kesehatan, budaya sekolah sehat, serta pembiasaan perilaku hidup sehat dalam konteks sekolah dasar. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya menilai efektivitas pendidikan kesehatan atau aktivitas fisik secara terpisah, penelitian ini memandang sekolah sebagai suatu ekosistem yang saling mendukung dalam pembentukan perilaku hidup sehat siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis *Health-Promoting School* dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa di SD Negeri 18 Bireuen. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada promosi kesehatan sekaligus

menjadi rekomendasi bagi sekolah dasar dalam mengembangkan lingkungan belajar yang lebih sehat, aktif, dan berkelanjutan.

## B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berupa One Group Pretest–Posttest Design. Desain ini digunakan untuk menganalisis perubahan perilaku hidup sehat siswa sebelum dan sesudah implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School (HPS). Desain one-group pretest–posttest merupakan salah satu desain eksperimen awal yang banyak digunakan untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi dalam konteks pendidikan dan kesehatan (Creswell & Creswell, 2018).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 18 Bireuen, Kabupaten Bireuen, Aceh, pada semester ganjil tahun ajaran 2026/2027. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 30 siswa. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2023).

Intervensi penelitian dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu dalam pembelajaran PJOK. Implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis HPS dilakukan melalui kegiatan aktivitas fisik terstruktur, edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pembiasaan mencuci tangan, pemilihan konsumsi makanan sehat, pemeliharaan kebersihan lingkungan sekolah, serta penguatan gaya hidup aktif selama proses pembelajaran (Khairuddin et al., 2025; Lee et al., 2023).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar yang disusun berdasarkan indikator PHBS di lingkungan sekolah. Indikator yang diukur meliputi kebersihan diri, kebiasaan mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik, dan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas isi melalui expert judgment dan validitas empiris melalui uji coba instrumen. Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan Cronbach's Alpha, dengan kriteria koefisien reliabilitas  $\geq 0,70$  (Hair et al., 2019).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan skor rata-rata, simpangan baku, nilai minimum, dan nilai maksimum. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan Shapiro–Wilk. Selanjutnya, perbedaan skor perilaku hidup sehat siswa sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 21 (Field, 2018).

## C. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 18 Bireuen dengan melibatkan 30 siswa kelas V sebagai responden. Seluruh responden mengikuti rangkaian penelitian mulai dari pengukuran awal (pretest), pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School, hingga pengukuran akhir (posttest). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara bertahap melalui analisis deskriptif dan analisis inferensial.

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

| Karakteristik | n         | %          |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki     | 16        | 53,3       |
| Perempuan     | 14        | 46,7       |
| <b>Total</b>  | <b>30</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah siswa laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan siswa perempuan berjumlah 14 orang (46,7%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki dan perempuan relatif seimbang sehingga dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai perilaku hidup sehat siswa di SD Negeri 18 Bireuen.

### Deskripsi Skor Perilaku Hidup Sehat

Statistik deskriptif skor perilaku hidup sehat siswa sebelum dan sesudah implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Perilaku Hidup Sehat

| Variabel | n  | Mean | SD  | Min | Maks |
|----------|----|------|-----|-----|------|
| Pretest  | 30 | 65   | 8   | 50  | 82   |
| Posttest | 30 | 69   | 7,8 | 55  | 88   |

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor perilaku hidup sehat setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School. Rata-rata skor pada saat pretest sebesar 65,00. sedangkan pada posttest meningkat menjadi 69,00. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4,00 poin setelah pelaksanaan intervensi.

Selain meningkatnya nilai rata-rata, skor minimum juga mengalami perubahan dari 50 menjadi 55, sedangkan skor maksimum meningkat dari 82 menjadi 88. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan perilaku hidup sehat tidak hanya terjadi pada sebagian kecil siswa, tetapi terlihat hampir pada seluruh kelompok responden setelah mengikuti pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pendidikan kesehatan.

### Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi analisis parametrik. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| Variabel | Statistic | df | Sig. (p) | Keterangan |
|----------|-----------|----|----------|------------|
| Pretest  | 0,962     | 30 | 0,198    | Normal     |
| Posttest | 0,958     | 30 | 0,142    | Normal     |

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi skor pretest sebesar 0,198 dan skor posttest sebesar 0,142. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu paired sample t-test.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor perilaku hidup sehat siswa sebelum dan sesudah penerapan model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test

| Pasangan           | Mean Difference | SD Difference | 95% CI    | t    | df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|-----------------|---------------|-----------|------|----|-----------------|
| Posttest – Pretest | 4               | 4,52          | 2,30–5,70 | 4,85 | 29 | 0               |

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor perilaku hidup sehat sebesar 4,00 poin setelah implementasi model pembelajaran. Nilai t hitung sebesar 4,85 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 18 Bireuen.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi, dilakukan perhitungan effect size menggunakan indeks Cohen's d. Hasil analisis menunjukkan nilai  $d = 0,50$ , yang termasuk dalam kategori efek sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang diterapkan tidak hanya menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan pengaruh yang cukup bermakna dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School (HPS) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 18 Bireuen. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan rata-rata skor perilaku hidup sehat dari 65,00 pada saat pretest menjadi 69,00 pada saat posttest. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, nilai Cohen's  $d = 0,50$  menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pendidikan kesehatan mampu membentuk kebiasaan hidup sehat siswa secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran PJOK yang hanya berfokus pada penguasaan keterampilan gerak.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep Health-Promoting School yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO). Konsep tersebut menegaskan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang paling efektif untuk membangun perilaku hidup sehat melalui integrasi antara kebijakan sekolah, lingkungan belajar yang mendukung, pendidikan kesehatan, aktivitas fisik, keterlibatan keluarga, dan partisipasi masyarakat. Dalam pendekatan HPS, perubahan perilaku tidak hanya diperoleh melalui penyampaian informasi, tetapi juga melalui pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK memiliki peran penting sebagai media untuk menanamkan nilai-nilai hidup sehat melalui pengalaman belajar yang bersifat aktif dan kontekstual.

Peningkatan perilaku hidup sehat yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui Social Cognitive Theory yang dikemukakan oleh Larsen & Bowers, (2024). Teori ini menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan pengalaman belajar (*reciprocal determinism*). Dalam penelitian ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kebiasaan hidup sehat secara langsung melalui aktivitas pembelajaran. Ketika guru memberikan contoh, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, serta memberikan penguatan terhadap perilaku positif, siswa akan lebih mudah membentuk kebiasaan yang akhirnya menjadi bagian dari perilaku sehari-hari.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior (TPB) yang dikembangkan oleh Schunk & DiBenedetto, (2022). Menurut teori ini, perubahan perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi mengenai kemampuan diri (*perceived behavioral control*). Implementasi model HPS dalam pembelajaran PJOK memungkinkan siswa memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya hidup sehat, memperoleh dukungan dari guru dan teman sebaya, serta merasa mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi ketiga faktor tersebut mendorong terbentuknya niat (*behavioral intention*) yang kemudian diwujudkan dalam perilaku nyata.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Lee et al., (2023) yang menyatakan bahwa integrasi pendidikan kesehatan dalam pembelajaran mampu meningkatkan aktivitas fisik, pemahaman mengenai gizi seimbang, dan perilaku hidup sehat siswa. Pendidikan kesehatan yang diberikan bersamaan dengan aktivitas jasmani memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena siswa tidak hanya memahami konsep kesehatan secara teoritis, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung. Melalui pendekatan tersebut, pembelajaran PJOK berfungsi sebagai sarana pembentukan kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan baik di sekolah maupun di rumah.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil scoping review yang dilakukan oleh (Bandeira et al., 2022). Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan gaya hidup sehat meliputi peningkatan aktivitas fisik selama pembelajaran, pemberian edukasi kesehatan, pengembangan keterampilan motorik, serta keterlibatan guru dalam membangun lingkungan belajar yang aktif. Strategi tersebut telah diterapkan dalam penelitian ini melalui pembiasaan aktivitas fisik, edukasi mengenai kebersihan diri, pola makan sehat, dan penerapan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Kombinasi berbagai strategi tersebut diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan skor perilaku hidup sehat siswa (Is, 2023).

Penelitian ini juga mendukung hasil kajian sistematis Yuksel et al., (2020) yang menyimpulkan bahwa program intervensi berbasis sekolah secara konsisten mampu meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan mencegah obesitas pada anak usia sekolah. Menurut Yuksel et al., keberhasilan program tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk aktivitas fisik

yang diberikan, tetapi juga oleh konsistensi pelaksanaan, dukungan sekolah, serta keterlibatan guru dalam membangun budaya hidup sehat. Hal tersebut sesuai dengan kondisi penelitian ini, di mana guru PJOK tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator yang membimbing siswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperkuat temuan Grauduszus et al., (2024) mengenai pentingnya pengembangan physical literacy di sekolah. Physical literacy mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan seseorang tetap aktif sepanjang hidup. Implementasi model HPS dalam pembelajaran PJOK memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan seluruh aspek tersebut secara bersamaan. Ketika siswa menikmati aktivitas fisik, memahami manfaatnya bagi kesehatan, dan memperoleh pengalaman positif selama pembelajaran, mereka akan lebih termotivasi untuk mempertahankan gaya hidup aktif di luar lingkungan sekolah (Syahrianursaifi et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Khairuddin et al., 2025) yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan melalui pembelajaran PJOK mampu meningkatkan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan karena tidak hanya mengintegrasikan materi pendidikan kesehatan dalam proses pembelajaran, tetapi juga menerapkan prinsip-prinsip Health-Promoting School yang melibatkan pembiasaan perilaku sehat, dukungan lingkungan sekolah, dan budaya sekolah sehat. Dengan demikian, perubahan perilaku yang terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan, tetapi juga oleh pengalaman belajar yang berlangsung secara berulang dalam lingkungan yang mendukung.

Meskipun demikian, peningkatan yang diperoleh masih berada pada kategori efek sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan perilaku hidup sehat merupakan proses jangka panjang yang dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar sekolah, seperti pola asuh orang tua, kebiasaan di rumah, kondisi sosial ekonomi keluarga, akses terhadap makanan sehat, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan masyarakat. Temuan (Anselmi et al., 2025) juga menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat anak merupakan hasil interaksi berbagai determinan, sehingga keberhasilan program sekolah akan lebih optimal apabila disertai dengan keterlibatan keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School merupakan pendekatan yang relevan untuk diterapkan pada jenjang sekolah dasar. Model ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat yang meliputi kebersihan diri, pola makan sehat, kepedulian terhadap lingkungan, dan kesadaran menjaga kesehatan. Oleh karena itu, integrasi prinsip-prinsip Health-Promoting School ke dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta memperkuat upaya promotif dan preventif di lingkungan pendidikan dasar.

#### **D. Kesimpulan**

Implementasi model Pendidikan Jasmani berbasis Health-Promoting School terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 18 Bireuen. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor perilaku hidup sehat setelah intervensi, dari 65,00 pada saat pretest menjadi 69,00 pada saat posttest. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) dengan effect size kategori sedang (Cohen's  $d = 0,50$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik, pendidikan kesehatan, dan pembiasaan perilaku sehat dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi strategi yang efektif untuk membentuk perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penerapan model Health-Promoting School direkomendasikan sebagai bagian dari pengembangan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada peningkatan kesehatan peserta didik.

#### **E. Referensi**

- Anselmi, G. D., de Oliveira Barbosa, A. A., Ferrari, G., Fernandes, A. C. P., Araneda-Flores, J., González, D. A., & Pizarro-Quevedo, T. (2025). Overview of systematic reviews on behavioral determinants of physical activity and healthy eating in schoolchildren. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19332-9>
- Bandeira, A. da S., Ravagnani, F. C. de P., Barbosa Filho, V. C., de Oliveira, V. J. M., de Camargo, E. M., Tenório, M. C. M., Sandreschi, P. F., dos Santos, P. C., Ramires, V. V., Hallal, P. C., & Silva, K.

- S. (2022). Mapping recommended strategies to promote active and healthy lifestyles through physical education classes: a scoping review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 19, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01278-0>
- Creswell, J., & Creswell, Jd. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Field, A. (2018). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics Fifth Edition. In *SAGE edge: Vol. 5.a ed.*
- Grauduszas, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: a scoping review. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 12). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate data analysis (8th ed.). Cengage Learning. In *Gedrag & Organisatie* (Vol. 19, Issue 3).
- Is, Z. (2023). The Effect Of Massage On Reducing Fatigue After Training In Aceh PABSI WEIGHTLIFTERS. *The International Conference on Education, Science, Technology and Health (ICONESTH)*, 2(1), 1333–1341. <https://doi.org/10.46244/iconesth.vi.232>
- Khairuddin, Masun, Handayani, S. G., & Jaslindo. (2025). The influence of health education through physical education on the healthy living behavior of elementary school students. *Cakrawala Pendidikan*, 44(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v44i1.78625>
- Larsen, K., & Bowers, A. (2024). Social cognitive theory. In *Encyclopedia of Sport Management, Second Edition*. <https://doi.org/10.4337/9781035317189.ch515>
- Lee, S. M., Szucs, L. E., Young, E., & Fahrenbruch, M. (2023). Using Health Education to Address Student Physical Activity and Nutrition: Evidence and Implications to Advance Practice\*. *Journal of School Health*, 93(9). <https://doi.org/10.1111/josh.13372>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2022). Learning from a social cognitive theory perspective. In *International Encyclopedia of Education: Fourth Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818630-5.14004-7>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*.
- Syahrianursafi, S., Is, Z., Montazara, L. H., & Zamharira, Z. (2024). Transformasi Kesehatan Keluarga Melalui Sosialisasi Pendidikan Jasmani. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(2), 167–172. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i2.793>
- WHO, & UNICEF. (2025). Peningkatan Angka Pemberian ASI di Indonesia: Ibu Perlu Dukungan Lebih. *Joint News Release*.
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>