

Strategi Pembelajaran Aktif Kontekstual Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Pola Hidup Sehat

Tri Puspitasari^{a,1,*}, Dhedy Yuliawan^{a,2}, M. Akbar Husein Allsabab^{a,3}

^a Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No. 76, Kota Kediri 64112, Indonesia

¹ tripuspitasari379@gmail.com *; ² Dhedy_jogja@unpkediri.ac.id; ³ akbarhusein@unpkediri.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-07-05

Revised 2026-07-07

Accepted 2026-07-19

Keywords

Active Learning Strategy

Contextual Learning

Learning Outcomes

Physical Education

Healthy Lifestyle

Kata kunci

Strategi Pembelajaran

Aktif

Pembelajaran Kontekstual

Hasil Belajar

PJOK

Pola Hidup Sehat

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the effectiveness of active and contextual learning strategies in improving students' learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) on the Healthy Lifestyle topic among seventh-grade students at SMP Wali Barokah Boarding School. The study employed a Classroom Action Research (CAR) design conducted in two cycles, consisting of planning, action, observation, and reflection. The participants were 30 students from Class VII B. Data were collected through classroom observations, learning achievement tests, documentation, and field notes, and were analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods. The effectiveness of the intervention was further examined using the Wilcoxon Signed Rank Test. The findings revealed a gradual improvement in students' learning outcomes. Learning mastery increased from 40% in the pre-cycle to 70% in Cycle I and reached 90% in Cycle II. The mean score also improved from 31.50 on the pre-test to 41.73 on the post-test. The Wilcoxon test produced an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement after the intervention. Therefore, active and contextual learning strategies effectively enhanced PJOK learning outcomes while promoting greater student engagement during the learning process.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran aktif berbasis kontekstual dalam meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas VII B. Data dikumpulkan melalui observasi, tes hasil belajar, dokumentasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Efektivitas tindakan diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar secara bertahap. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 40% pada pra-siklus menjadi 70% pada siklus I dan 90% pada siklus II. Rata-rata nilai siswa juga mengalami peningkatan dari 31,50 pada pre-test menjadi 41,73 pada post-test. Hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan setelah tindakan diberikan. Dengan demikian, strategi pembelajaran aktif berbasis kontekstual efektif meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi Pola Hidup Sehat sekaligus mendorong partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara utuh, mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor (Muhyi et al., 2023). Pembelajaran PJOK tidak semata-mata berorientasi terhadap penguasaan keterampilan gerak, tetapi berfungsi pula membentuk karakter positif, menanamkan nilai sportivitas, serta membiasakan perilaku hidup sehat sejak usia sekolah. Dalam implementasi Kurikulum Merdeka, guru dituntut menghadirkan pembelajaran yang aktif, bermakna, dan berpusat pada peserta didik sehingga mampu meningkatkan motivasi sekaligus hasil belajar. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian (Watikasari et al., 2023) yang menyatakan bahwa kualitas pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh kompetensi guru dalam merancang pengalaman belajar yang bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas proses pembelajaran PJOK berkaitan erat dengan motivasi belajar dan keterlibatan peserta didik selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Salah satu kompetensi esensial dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) adalah karena memberikan bekal pengetahuan sekaligus keterampilan kepada peserta didik dalam kehidupan sehari-hari untuk menerapkan perilaku pola hidup sehat. Menurut penelitian mengenai edukasi PJOK berbasis kesehatan, pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan mampu meningkatkan literasi gizi, pembiasaan aktivitas hidup sehat, serta aktivitas fisik secara teratur (Siddik et al., 2024). Materi ini meliputi penerapan gizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, kebersihan diri dan lingkungan, serta pengelolaan waktu istirahat. Penguasaan materi tersebut diharapkan tidak berhenti pada aspek pengetahuan, tetapi mampu membentuk kebiasaan positif yang mendukung kesehatan peserta didik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, proses pembelajaran tidak cukup berorientasi pada penguasaan konsep, tetapi juga perlu mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang dapat dipraktikkan secara berkelanjutan.

Efektivitas pembelajaran PJOK tidak terlepas dari kemampuan guru dalam memilih strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Pembelajaran yang berpusat pada guru melalui metode ceramah sering kali membuat peserta didik kurang aktif mengeksplorasi materi. Sebaliknya, strategi pembelajaran aktif memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi, berkolaborasi, melakukan praktik, dan menyelesaikan permasalahan secara mandiri maupun berkelompok. Temuan (Mashiruddin et al., 2026) juga menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif pada mata pelajaran PJOK berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi belajar, partisipasi, serta kualitas hasil belajar peserta didik.

Pendekatan kontekstual (*Contextual Teaching and Learning* atau CTL) merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang mampu menciptakan proses belajar yang lebih bermakna karena mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman nyata yang dialami peserta didik. Melalui pendekatan ini, peserta didik didorong untuk berperan aktif dalam membangun pemahaman

berdasarkan situasi yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pengetahuan yang diperoleh tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diterapkan dalam konteks nyata. Pendekatan kontekstual juga menjadi alternatif yang relevan dalam pembelajaran PJOK karena menghubungkan materi dengan pengalaman nyata peserta didik. Pembelajaran yang dikaitkan dengan situasi sehari-hari mendorong peserta didik lebih mudah memahami konsep sekaligus menerapkannya dalam kehidupan. Guru berperan sebagai fasilitator yang menciptakan pengalaman belajar melalui diskusi, simulasi, kerja kelompok, maupun aktivitas praktik sehingga pembelajaran menjadi lebih interaktif. Pendekatan tersebut terbukti mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi peserta didik (Yuliana, 2024).

Observasi pendahuluan yang dilakukan di kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School menunjukkan bahwa capaian belajar peserta didik pada materi pola hidup sehat belum memenuhi batas optimal. Sebagian besar peserta didik masih memperoleh nilai di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM), pasif selama pembelajaran, serta masih mengalami kesulitan menghubungkan konsep pola hidup sehat dengan kebiasaan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung belum sepenuhnya mampu memfasilitasi keterlibatan peserta didik secara aktif, khususnya pada strategi yang mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses belajar berlangsung. Hasil penelitian (Idham et al., 2022) menambahkan bahwa hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain motivasi belajar, kebugaran jasmani, dan status gizi, sehingga guru perlu menciptakan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses belajar. Sementara itu, (Kombong et al., 2023) menambahkan bahwa keaktifan dalam pembelajaran, rasa percaya diri, serta kemampuan peserta didik untuk mengikuti proses belajar juga memberikan kontribusi terhadap keberhasilan belajar PJOK. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, peningkatan kualitas pembelajaran perlu memerlukan perbaikan, khususnya pada strategi yang mampu mendorong partisipasi aktif peserta didik sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan berdampak pada peningkatan hasil belajar.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengembangkan beragam inovasi pembelajaran PJOK, seperti pemanfaatan media digital, penguatan aktivitas fisik, serta penerapan berbagai model pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik untuk mengoptimalkan motivasi dan hasil belajar (Rizkyanto et al., 2023). Menurut studi oleh peneliti terdahulu menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran mampu mengoptimalkan motivasi, partisipasi, dan capaian belajar peserta didik apabila disesuaikan dengan karakteristik materi dan kebutuhan (Saryono, et.al., 2023). Meskipun demikian, studi yang secara khusus mengombinasikan strategi pembelajaran aktif dan pendekatan kontekstual pada materi pola hidup sehat di lingkungan sekolah berasrama masih relatif terbatas. Padahal karakteristik peserta didik di sekolah berasrama memiliki kebiasaan hidup yang berbeda dibandingkan sekolah reguler sehingga memerlukan strategi model pembelajaran yang mengaitkan dengan kondisi nyata peserta didik. Dari kesenjangan itu menjadi dasar penting dilaksanakannya

penelitian ini. Karakteristik peserta didik di sekolah berasrama memiliki lingkungan belajar yang berbeda karena aktivitas sehari-hari, pola hidup, dan pembiasaan perilaku sehat berlangsung dalam sistem yang terstruktur sehingga memerlukan strategi model pembelajaran yang berorientasi dengan konteks kehidupan peserta didik (Aziz & Ruhayati, 2026).

Novelty penelitian ini ada pada penerapan strategi pembelajaran aktif yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual melalui Penelitian Tindakan Kelas pada materi pola hidup sehat. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya menitikberatkan pada implementasi strategi pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka maupun peningkatan hasil belajar melalui model pembelajaran tertentu (Muhyi et al., 2023), penelitian ini mengintegrasikan pembelajaran aktif dengan pengalaman kontekstual yang disesuaikan dengan kehidupan peserta didik di lingkungan asrama. Dengan rancangan tersebut, pembelajaran diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan aspek kognitif, tetapi juga mampu menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

Bertolak dari permasalahan yang telah diidentifikasi, penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji efektivitas penerapan strategi pembelajaran aktif yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual dalam meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) pada materi pola hidup sehat peserta didik kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School. Tujuan tersebut didasarkan pada temuan bahwa strategi pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan dan capaian belajar PJOK apabila disesuaikan dengan karakteristik lingkungan belajar (Hendrawan et al., 2024). Selain itu, karakteristik pembelajaran di sekolah berasrama memerlukan pendekatan yang mampu menghubungkan materi dengan kebiasaan hidup peserta didik agar pembelajaran menjadi lebih relevan dan bermakna (Ikhsanudin & Indarto, 2024). Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh alternatif strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif sekaligus memberikan referensi praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran yang interaktif, kontekstual, dan mampu meningkatkan hasil belajar serta partisipasi aktif peserta didik.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart. Model tersebut dilaksanakan melalui empat tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Rangkaian tahapan tersebut dilakukan secara berulang selama dua siklus sebagai upaya penyempurnaan proses pembelajaran hingga indikator keberhasilan yang telah ditetapkan dapat dicapai. Pemilihan metode PTK didasarkan pada karakteristiknya yang menekankan perbaikan praktik pembelajaran melalui tindakan yang dirancang dan dilaksanakan

secara sistematis oleh guru di dalam kelas. Dengan pendekatan ini, setiap hasil observasi dan refleksi pada akhir siklus dimanfaatkan sebagai dasar untuk memperbaiki pelaksanaan pembelajaran pada siklus berikutnya. Menurut (Putri et al., 2023), Penelitian Tindakan Kelas merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran sekaligus memperbaiki hasil belajar dan mendorong partisipasi aktif peserta didik melalui tindakan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Kelas tersebut dipilih setelah dilakukan identifikasi kondisi pembelajaran yang menunjukkan adanya variasi kemampuan akademik antarsiswa serta rendahnya capaian belajar pada materi Pola Hidup Sehat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Selain belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sebagian peserta didik juga menunjukkan keterlibatan yang masih terbatas selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berdasarkan kondisi tersebut, kelas VII B dipandang tepat sebagai subjek penelitian karena memerlukan upaya perbaikan melalui penerapan strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Instrumen Penelitian

Data penelitian diperoleh dengan memanfaatkan beberapa teknik pengumpulan data yang saling melengkapi. Pengamatan terhadap aktivitas guru dan peserta didik dilakukan menggunakan lembar observasi untuk memperoleh gambaran mengenai keterlaksanaan pembelajaran serta tingkat partisipasi siswa pada setiap siklus. Perubahan hasil belajar diukur melalui pemberian pre-test sebelum tindakan dan post-test setelah tindakan sebagai dasar untuk mengetahui perkembangan penguasaan materi Pola Hidup Sehat. Selain itu, dokumentasi berupa foto kegiatan, perangkat pembelajaran, dan arsip penilaian digunakan sebagai bukti pendukung selama penelitian berlangsung. Catatan lapangan juga disusun untuk merekam berbagai peristiwa penting, kendala, maupun respons peserta didik yang muncul selama pelaksanaan tindakan. Kombinasi berbagai instrumen tersebut memungkinkan data diperoleh secara lebih menyeluruh sehingga hasil penelitian memiliki kredibilitas yang lebih baik (Nurhidayat et al., 2023).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian, digunakan beberapa teknik pengumpulan data yang saling melengkapi. Proses observasi dilakukan selama kegiatan pembelajaran berlangsung guna memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan strategi pembelajaran, interaksi yang terjadi di kelas, serta tingkat keaktifan peserta didik. Perubahan hasil belajar diidentifikasi melalui pemberian tes sebelum tindakan (pre-test) dan setelah tindakan (post-test) pada setiap siklus. Selain itu, berbagai dokumen seperti perangkat pembelajaran, hasil evaluasi, dan dokumentasi kegiatan digunakan sebagai bukti pendukung selama penelitian berlangsung.

Peneliti juga menyusun catatan lapangan untuk merekam berbagai kejadian penting, respons peserta didik, maupun kendala yang muncul selama tindakan diterapkan. Keseluruhan data tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan refleksi dan penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh. Data kuantitatif diolah untuk mengetahui perubahan capaian belajar melalui perhitungan nilai rata-rata, persentase ketuntasan, serta perkembangan hasil belajar dari satu siklus ke siklus berikutnya. Sementara itu, data kualitatif dianalisis dengan menelaah hasil observasi dan catatan lapangan untuk mengidentifikasi perubahan perilaku belajar, tingkat partisipasi, serta efektivitas pelaksanaan tindakan. Proses analisis dilakukan secara bertahap melalui pengelompokan informasi, penafsiran temuan, dan penyusunan kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh. Untuk memperkuat pembuktian secara statistik, penelitian ini menerapkan Wilcoxon Signed Rank Test, mengingat data yang dianalisis berasal dari pasangan pengukuran sebelum dan sesudah tindakan serta tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Penggunaan uji tersebut sesuai dengan rekomendasi (Rizki et al., 2023) dalam penelitian tindakan kelas untuk menilai signifikansi perubahan hasil belajar.

Keberhasilan penelitian ditetapkan berdasarkan ketercapaian dua indikator utama. Indikator pertama adalah minimal 80% peserta didik memperoleh nilai sekurang-kurangnya 75 sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Indikator kedua ditunjukkan oleh meningkatnya partisipasi peserta didik selama proses pembelajaran berdasarkan hasil observasi pada setiap siklus. Apabila kedua indikator tersebut belum terpenuhi, hasil refleksi dijadikan dasar untuk menyusun perbaikan tindakan sehingga penelitian dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai target yang direncanakan berhasil dicapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui dua siklus dengan menerapkan strategi pembelajaran aktif yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual pada materi Pola Hidup Sehat. Setiap siklus diawali dengan penyusunan rencana pembelajaran, dilanjutkan pelaksanaan tindakan, kegiatan observasi, dan diakhiri dengan refleksi sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya. Selama penelitian berlangsung, perubahan positif terlihat tidak hanya pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga pada keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Peserta didik mulai menunjukkan keberanian menyampaikan pendapat, lebih aktif berdiskusi, mampu bekerja sama dalam kelompok, serta lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Kondisi awal sebelum tindakan menunjukkan bahwa penguasaan materi Pola Hidup Sehat masih belum memuaskan. Dari 30 peserta didik yang mengikuti pembelajaran, hanya 12 orang atau

40% yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 18 peserta didik lainnya masih memerlukan pendampingan lebih lanjut. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran yang digunakan sebelumnya belum mampu membantu peserta didik memahami materi secara optimal maupun mendorong keterlibatan mereka selama proses belajar.

Perubahan mulai terlihat setelah strategi pembelajaran diterapkan pada siklus pertama. Persentase ketuntasan belajar meningkat menjadi 70%, menunjukkan adanya perkembangan dibandingkan kondisi awal. Meskipun demikian, hasil refleksi memperlihatkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami beberapa konsep sehingga diperlukan penyempurnaan pada pelaksanaan tindakan berikutnya. Perbaikan difokuskan pada pemberian contoh yang lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari, peningkatan kualitas diskusi kelompok, serta pendampingan yang lebih intensif bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan.

Pelaksanaan tindakan pada siklus kedua memberikan hasil yang lebih baik. Persentase ketuntasan belajar meningkat hingga mencapai 90%, sehingga indikator keberhasilan penelitian telah terpenuhi. Selain meningkatnya capaian akademik, perubahan juga tampak pada aktivitas peserta didik yang semakin aktif selama pembelajaran berlangsung. Mereka lebih percaya diri dalam mengemukakan pendapat, terlibat dalam diskusi, dan mampu menghubungkan materi yang dipelajari dengan kebiasaan hidup sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif berbasis kontekstual mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna sekaligus meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi Pola Hidup Sehat.

Tabel 1. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar

Tahap	Ketuntasan (%)
Pra Siklus	40
Siklus I	70
Siklus II	90

Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai *A.symp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan hasil belajar peserta didik yang bermakna setelah diterapkannya strategi pembelajaran aktif berbasis kontekstual. Dengan demikian, peningkatan hasil belajar yang diperoleh tidak terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan dampak dari penerapan strategi pembelajaran yang digunakan selama penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktif dan kontekstual memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi Pola Hidup Sehat.

Pembahasan

Penerapan strategi pembelajaran aktif yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual

memberikan perubahan yang nyata terhadap proses maupun hasil pembelajaran PJOK pada materi Pola Hidup Sehat. Selama pelaksanaan tindakan, peserta didik tidak lagi berperan sebagai penerima informasi, tetapi terlibat secara langsung dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Kegiatan diskusi, kerja sama kelompok, penyelesaian permasalahan, praktik sederhana, dan refleksi terhadap kebiasaan hidup sehari-hari memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membangun pemahamannya melalui pengalaman belajar. Kondisi tersebut menjadikan proses pembelajaran lebih interaktif sehingga materi lebih mudah dipahami dan minat belajar peserta didik meningkat.

Perubahan tersebut tercermin dari peningkatan hasil belajar pada setiap siklus penelitian. Sebelum tindakan diberikan, hanya 40% peserta didik yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Setelah strategi pembelajaran diterapkan pada siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 70%, kemudian bertambah hingga mencapai 90% pada siklus II. Perkembangan ini menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap melalui proses refleksi mampu menjawab berbagai kendala yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan. Setiap hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menyempurnakan rancangan pembelajaran berikutnya sehingga strategi yang diterapkan semakin sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

Keberhasilan tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pusat kegiatan belajar memberikan peluang yang lebih besar bagi mereka untuk membangun pengetahuan secara mandiri. Kesempatan untuk berdiskusi, bertukar gagasan, dan menyelesaikan permasalahan bersama membuat peserta didik tidak hanya memahami materi secara konseptual, tetapi juga mampu menghubungkannya dengan pengalaman yang mereka alami. Hasil penelitian ini mendukung temuan (Muhyi et al., 2023) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran aktif mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK melalui keterlibatan peserta didik yang lebih tinggi. Temuan ini juga sejalan dengan (Hendrawan et al., 2024) yang menjelaskan bahwa pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar karena memberikan ruang bagi peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Pendekatan kontekstual yang diterapkan selama penelitian turut memperkuat pemahaman peserta didik terhadap pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Materi pembelajaran tidak hanya dipelajari sebagai konsep, tetapi dikaitkan dengan aktivitas yang mereka lakukan setiap hari di lingkungan sekolah maupun asrama. Melalui penyusunan jadwal hidup sehat, diskusi mengenai kebiasaan sehari-hari, dan praktik sederhana, peserta didik memperoleh pengalaman yang membantu mereka memahami manfaat perilaku hidup sehat dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada peningkatan aspek pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap dan kebiasaan positif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan semakin diperkuat oleh hasil pengujian

statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test yang menghasilkan nilai A.symp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar yang terjadi setelah tindakan memiliki makna secara statistik dan bukan disebabkan oleh faktor kebetulan. Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, strategi pembelajaran aktif yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual dapat dijadikan salah satu alternatif dalam pembelajaran PJOK karena mampu meningkatkan hasil belajar, memperkuat keterlibatan peserta didik, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih relevan dengan kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual mampu meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi Pola Hidup Sehat. Strategi tersebut tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar peserta didik, tetapi juga mendorong keterlibatan mereka secara lebih aktif melalui diskusi, kolaborasi, pemecahan masalah, dan refleksi terhadap pengalaman sehari-hari. Efektivitas tindakan terlihat dari meningkatnya persentase ketuntasan belajar dari 40% pada kondisi awal menjadi 70% pada siklus I, kemudian mencapai 90% pada siklus II. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai A.symp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga peningkatan hasil belajar dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang menghubungkan materi dengan konteks kehidupan nyata mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna sekaligus memperkuat pemahaman peserta didik. Oleh karena itu, strategi pembelajaran aktif berbasis kontekstual dapat dijadikan salah satu alternatif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi yang berkaitan dengan pembentukan perilaku hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji penerapan strategi ini pada jenjang pendidikan, karakteristik peserta didik, serta materi pembelajaran yang lebih beragam guna memperluas bukti empiris mengenai efektivitasnya..

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Z. A., & Ruhayati, Y. (2026). Healthy Lifestyle and Physical Activity of Pesantren Students. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 6(1), 20–26. <https://doi.org/10.26740/ijok.v6n1.p20-26>
- Hendrawan, B., Hinda Zhannisa, U., & Lukas Waskitho, T. (2024). Efektivitas Strategi Pembelajaran Culturally Responsive Teaching (Crt) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Kelas X Di Sma Negeri 2 Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 117–123. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.226>
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–

4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Ikhsanudin, M. & Indarto, P. (2024). Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Program Full Day School dan Boarding School (Studi Kasus di SMPIT Insan Kamil Karanganyar). *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 167-175. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.10445>
- Kombong, Y., & Purnomo, E. (2023). Pengaruh kecerdasan kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar PJOK peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 47–56. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.76708>
- Mashiruddin, M., Muhyi, M., Fitria, L., Pangestu, M. Z. D., Permatasari, I. S. N., Yanti, L., & Lisangan, I. Z. (2026). Implementasi Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Materi Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Teaching and Development*, 7(1), 132–141. <https://jurnal.unipasby.ac.id/stand/article/view/11452>
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Nurhidayat, W., Rusnayati, H., Anisah, A., & Iriyanti, P. I. (2023). Classroom Action Research: Efforts To Improve Learning Outcomes By Applying Differentiated Learning-Based Inquiry Learning Models. *Journal of Teaching and Learning Physics*, 8(2), 99–110. <https://doi.org/10.15575/jotalp.v8i2.26540>
- Putri, Y., Nurhuda, A., & Huda, A. A. S. (2023). Konsep Dasar Penelitian Tindakan Kelas : Sebuah Pengantar dalam Metode Penelitian Pendidikan. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 5(2), 9–16. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v5i2.119>
- Rizki, N. A., Watulingas, J. R., & Asnawati, A. (2023). Analisis Perbedaan Nilai Setiap Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas Menggunakan Uji Wilcoxon. *Buana Matematika : Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 13(2), 169–180. <https://doi.org/10.36456/buanamatematika.v13i2.7258>
- Rizkyanto, W. I., Ngatman, N., Komari, A., & Gani, I. (2023). Pengaruh latihan metode drill terhadap peningkatan keterampilan shooting 2 point. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 86–94. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.73467>
- Saryono, S., Broto, D. P., Sridadi, S., Adriansyah, R. B., & Muszali, R. (2024). Penggunaan media pembelajaran berbasis ICT pada guru PJOK sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 80–87. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.76029>
- Siddik, F., Parista, I., Harahap, W. S., Azzahra, M. F., & Aprilia, I. (2024). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Sehat serta Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar melalui Program Edukasi PJOK. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 3(2),

393–396. <https://doi.org/10.47233/jpst.v3i2.1765>

Watikasari, S. U., Iyakrus, I., & Destriani, D. (2023). Pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis Web di Kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 17–28.

<https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.67377>

Yuliana, D. I. (2024). Implementasi Penerapan P5 Dalam Pendekatan Culturally Responsive Teaching Di Smkn 8 Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 146-154.

<https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.254>