

ABSTRAK

Erza Pebryanta Sembiring, NIM : 6193311027. “Dampak Pembelajaran PJOK Terhadap Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Siswa Di SMA Negeri 1 Binjai”. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan. Pembimbing : M. Irfan

Dampak pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat di kalangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pembelajaran PJOK terhadap peningkatan kesadaran pola hidup sehat siswa di SMA Negeri 1 Binjai. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei dan penyebaran angket skala *likert*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 peserta didik kelas X hingga XII yang diambil menggunakan teknik *Slovin*. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan rumus korelasi *product moment*, menunjukkan seluruh butir pernyataan valid dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,195). Uji reliabilitas menggunakan metode *cronbach's alpha* menghasilkan nilai sebesar 0,878, menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 100 responden, sebanyak 39 peserta didik (39%) masuk dalam kategori “Baik”, 55 peserta didik (55%) dalam kategori “Sedang”, dan 6 peserta didik (6%) dalam kategori “Kurang”. Tidak terdapat siswa yang mencapai kategori “Sangat Baik” maupun “Sangat Kurang”. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 182,4 dengan standar deviasi 7,838. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman dan penerapan pola hidup sehat yang memadai. Berdasarkan temuan tersebut, pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Binjai terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat siswa. Oleh karena itu, diharapkan sekolah dapat terus menyediakan fasilitas pendukung serta mendorong guru untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan interaktif guna memperkuat penerapan pola hidup sehat di kalangan siswa.

Kata Kunci: Dampak, PJOK, Pola hidup sehat.

ABSTRACT

Erza Pebryanta Sembiring, NIM: 6193311027. "The Impact of Physical Education Learning on Increasing Awareness of Healthy Lifestyle Patterns of Students at SMA Negeri 1 Binjai". Faculty of Sports Science, State University of Medan. Supervisor: M. Irfan

The impact of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning plays an important role in increasing students' awareness of a healthy lifestyle. This study aims to determine the impact of PJOK learning on improving students' awareness of a healthy lifestyle at SMA Negeri 1 Binjai. The research method used is descriptive quantitative with survey techniques and the distribution of a Likert scale questionnaire. The sample in this study consisted of 100 students from grades X to XII, selected using the Slovin technique. The instrument's validity test was conducted using the product-moment correlation formula, showing that all statement items were valid with $r_{count} > r_{table}$ (0.195). The reliability test using the Cronbach's Alpha method resulted in a value of 0.878, indicating very high internal consistency. The research results show that out of 100 respondents, 39 students (39%) were categorized as "Good," 55 students (55%) as "Moderate," and 6 students (6%) as "Poor." No students reached the "Very Good" or "Very Poor" categories. The average score obtained was 182.4 with a standard deviation of 7.838. These results indicate that most students have an adequate understanding and application of a healthy lifestyle. Based on these findings, PJOK learning at SMA Negeri 1 Binjai has proven to contribute positively to increasing students' awareness of a healthy lifestyle. Therefore, it is hoped that the school will continue to provide supporting facilities and encourage teachers to develop more innovative and interactive teaching methods to strengthen the implementation of a healthy lifestyle among students.

Keywords: *Impact, PJOK, Healthy lifestyle.*