

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM MATA PELAJARAN PJOK PADA SEKOLAH DASAR DI KOTA PONTIANAK

Rizki Hazazi Ali

Universitas Tanjungpura
rizki.hazazi@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana implementasi pendidikan kesehatan dalam mata pelajaran PJOK Pada Sekolah Dasar di Kota Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sejumlah 103 Guru PJOK menjadi sampel penelitian ini yang merupakan perwakilan dari setiap kecamatan yang ada di Kota Pontianak. Pengumpulan data menggunakan instrument kuisioner yang mengukur tingkat implementasi Pendidikan kesehatan dalam mata pelajaran PJOK. Hasil penelitian terhadap indikator perencanaan, pelaksanaan, hasil, dan dampak pembelajaran menunjukkan bahwa implementasi pendidikan kesehatan dalam mata pelajaran PJOK pada Sekolah Dasar di Kota Pontianak telah berjalan dengan baik dan efektif. Simpulan, pendidikan kesehatan melalui PJOK berperan penting dalam mendukung kebutuhan kesehatan masyarakat Pontianak yang memiliki karakteristik perkotaan tropis, sehingga relevan dalam membantu siswa menghadapi tantangan kesehatan sehari-hari.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, PJOK, Pontianak

ABSTRACT

This study aims to determine the extent of the implementation of health education in PJOK subjects in elementary schools in Pontianak City. The method used in this study is a survey method. A total of 103 PJOK teachers became the sample of this study, representing each sub-district in Pontianak City. Data collection used a questionnaire instrument that measures the level of implementation of health education in PJOK subjects. The results of the study on indicators of planning, implementation, results, and learning impact are the implementation of health education in PJOK subjects in elementary schools in Pontianak City has been running well and effectively. In conclusion, health education through PJOK plays an important role in supporting the health needs of the Pontianak community, which has tropical urban characteristics, so it is relevant in helping students face everyday health challenges.

Keywords: Health Education, Physical Education, Pontianak

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar. Pada fase usia dini, anak-anak sedang berada dalam masa perkembangan fisik dan mental yang pesat, sehingga menjadi momen yang tepat untuk menanamkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan (Griebler et al., 2017). Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diajarkan keterampilan motorik dan olahraga, tetapi juga diperkenalkan pada konsep pola hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri,

pola makan yang seimbang, serta pencegahan penyakit (Kirk et al., 2018). Menurut McLoughlin et al. (2021), pendidikan kesehatan dalam PJOK berfungsi untuk membekali siswa dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan agar mampu menerapkan prinsip hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pendidikan kesehatan sejak usia sekolah dasar dapat menjadi upaya preventif dalam mengurangi risiko munculnya perilaku hidup tidak sehat di masa depan (Im Kim et al., 2013). Dengan demikian, integrasi pendidikan kesehatan dalam PJOK tidak hanya mendukung terciptanya siswa yang sehat secara fisik, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter dan kesadaran hidup sehat sejak dini.

Implementasi pendidikan kesehatan di sekolah dasar di Indonesia telah menjadi bagian integral dari kurikulum, khususnya melalui mata pelajaran PJOK (Setiawan et al., 2019; Hermiyanty et al., 2016). Kurikulum PJOK menekankan pentingnya penguatan pendidikan karakter serta penerapan pola hidup sehat bagi peserta didik sejak dini (Adriansyah, et al., 2017). Pendidikan kesehatan dalam PJOK meliputi materi mengenai kebersihan diri, gizi seimbang, aktivitas fisik, serta pencegahan penyakit. Secara umum, di berbagai daerah di Indonesia, pelaksanaan pendidikan kesehatan masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya buku ajar khusus kesehatan, serta minimnya pelatihan guru terkait pendidikan kesehatan. Hal serupa juga terjadi di Kota Pontianak. Meski telah terintegrasi dalam pembelajaran PJOK di hampir seluruh sekolah dasar, implementasi pendidikan kesehatan di Pontianak masih memiliki kendala, seperti belum meratanya kompetensi guru PJOK dalam mengajarkan materi kesehatan, keterbatasan media pembelajaran, dan rendahnya kesadaran siswa dalam mengaplikasikan pengetahuan kesehatan di kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan perlunya evaluasi dan pengembangan strategi agar pendidikan kesehatan di sekolah dasar, khususnya di Kota Pontianak, dapat berjalan lebih efektif dan optimal dalam membentuk pola hidup sehat peserta didik.

Berangkat dari hal tersebut, penelitian ini hadir untuk menjawab kekosongan fenomena tentang sebuah kajian yang menitikberatkan pada analisis Implementasi Pendidikan Kesehatan Dalam Mata Pelajaran PJOK Pada Sekolah Dasar di Kota Pontianak.

KAJIAN TEORI

Pendidikan kesehatan dapat dijelaskan sebagai rangkaian kegiatan yang melibatkan penyampaian informasi, pembelajaran, dan pengembangan keterampilan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman individu dan komunitas mengenai kesehatan, serta mendorong adopsi perilaku yang sehat. Proses ini mencakup berbagai dimensi, termasuk aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah untuk memberdayakan individu dan masyarakat agar dapat membuat keputusan yang tepat terkait dengan kesehatan mereka, mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam praktiknya, pendidikan kesehatan melibatkan penyampaian informasi yang akurat tentang topik-topik seperti nutrisi, aktivitas fisik, seksualitas, penggunaan narkoba, kebersihan, manajemen stres, kesehatan mental, dan topik kesehatan lainnya. Ini juga mencakup pengembangan keterampilan seperti keterampilan komunikasi, keterampilan pengambilan keputusan, dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sehat.

Pendidikan kesehatan dapat diselenggarakan di berbagai konteks, termasuk di sekolah, dalam komunitas, di tempat kerja, dan melalui berbagai media seperti buku,

video, dan kampanye publik. Tujuannya adalah untuk membantu individu dan masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan, mengadopsi perilaku yang sehat, dan menghindari perilaku yang berisiko terhadap kesehatan.

Guru PJOK memegang posisi strategis dalam implementasi pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah. Lebih dari sekadar fasilitator aktivitas fisik, guru PJOK memiliki potensi unik untuk menanamkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat kepada peserta didik. Guru PJOK memiliki peran multidimensi dimana Guru PJOK memiliki kesempatan untuk mengintegrasikan konsep-konsep kesehatan ke dalam kurikulum dan pembelajaran mereka. Ini mencakup topik-topik seperti kesehatan fisik (misalnya, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jantung), gizi seimbang, kebersihan diri, pencegahan penyakit, kesehatan mental, dan keselamatan (Lai et al., 2019). Selanjutnya dalam peran sebagai model atau contoh bagi siswanya, guru PJOK Sebagai figur otoritas dan panutan bagi siswa, guru PJOK dapat secara tidak langsung memengaruhi perilaku kesehatan siswa melalui contoh yang mereka tunjukkan dalam hal partisipasi aktif, kebiasaan sehat, dan sikap positif terhadap kesehatan (Cheung, 2020). Peran utama guru PJOK adalah mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang teratur. Ini secara langsung berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental siswa, serta membantu mereka mengembangkan kebiasaan aktif yang dapat berlanjut hingga dewasa (Harris, 2014).

Meskipun peran guru PJOK dalam pendidikan kesehatan sangat penting, implementasinya tidak selalu berjalan mulus. Beberapa tantangan yang sering dijumpai meliputi keterbatasan waktu dalam kurikulum PJOK yang padat, kurangnya pelatihan khusus bagi guru PJOK dalam bidang kesehatan, kurangnya sumber daya dan materi ajar yang relevan, serta persepsi bahwa fokus utama PJOK adalah pada aspek fisik dan keterampilan olahraga (Fane et al., 2019)

Namun, terdapat peluang besar untuk memaksimalkan peran guru PJOK dalam pendidikan kesehatan. Integrasi materi kesehatan yang kreatif dan relevan dengan aktivitas fisik, pemanfaatan metode pengajaran yang interaktif dan partisipatif, peningkatan pelatihan dan dukungan bagi guru PJOK, serta kolaborasi yang lebih erat dengan pihak-pihak terkait (guru mata pelajaran lain, tenaga kesehatan sekolah, orang tua) dapat meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan di sekolah (Harris et al., 2022)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Guru PJOK memainkan peran yang krusial dan multidimensional dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan sekolah. Mereka memiliki kesempatan unik untuk mengintegrasikan pengetahuan kesehatan, mempromosikan gaya hidup aktif, dan menjadi model peran bagi siswa. Mengatasi tantangan yang ada dan memanfaatkan peluang yang tersedia akan memungkinkan guru PJOK untuk memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey. Populasi dari penelitian ini adalah perwakilan guru PJOK yang bertugas di Sekolah Dasar (SD) yang tersebar di Kota Pontianak. Menurut Data BPS (2022), Jumlah SD yang ada di Pontianak berjumlah 169 Sekolah yang tersebar di 6 Kecamatan yakni, Pontianak Utara, Pontianak Selatan, Pontianak Timur, Pontianak Barat, Pontianak Tenggara, dan Pontianak Kota. Selanjutnya penarikan sampel menggunakan Teknik Cluster Sampling sehingga dari setiap kecamatan ada perwakilan yang mewakili populasi (Wallen, N. E., & Fraenkel, J.

R, 2013). Didapatkan sejumlah 103 Guru PJOK yang menjadi sampel penelitian ini yang merupakan perwakilan dari setiap kecamatan yang ada di Kota Pontianak.

Tabel 1.
Sebaran sampel berdasarkan kecamatan

Kecamatan	Jumlah Sampel
Pontianak Kota	16
Pontianak Utara	26
Pontianak Selatan	11
Pontianak Timur	21
Pontianak Barat	20
Pontianak Tenggara	9
Total	103

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuisisioner dengan skala Likert 1-5 tentang Implementasi Pendidikan Kesehatan dalam Mata Pelajaran PJOK pada Sekolah Dasar dengan beberapa indikator yakni: Perencanaan Pembelajaran, Pelaksanaan Pembelajaran, Penilaian Pembelajaran, serta Indikator Hasil dan Dampak Pembelajaran. Terdapat total 20 pernyataan dengan 5 pernyataan untuk masing-masing indikator.

HASIL PENELITIAN

Sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	75	73
Perempuan	28	27
Total	103	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Dari total 103 orang responden, terdapat 75 responden laki-laki dan 28 responden perempuan. Data ini menggambarkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki, yaitu sekitar tiga perempat dari jumlah keseluruhan sampel. Sebaran sampel berdasarkan rentang masa kerja dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Rentang Masa Kerja

Masa Kerja	Jumlah	Persentase (%)
< 5 tahun	27	26
5 - 10 tahun	37	36
11 - 20 tahun	28	27
21 - 30 tahun	5	5
> 30 tahun	6	6
Total	103	100

Tabel 3 menyajikan distribusi responden berdasarkan lama masa kerja. Dari total 103 responden, kelompok masa kerja terbanyak adalah responden dengan masa kerja 5–10 tahun, yaitu 37 orang. Kelompok berikutnya adalah masa kerja 11–20 tahun sebanyak 28 orang, kemudian masa kerja kurang dari 5 tahun berjumlah 27 orang. Adapun responden dengan masa kerja 21–30 tahun berjumlah 5 orang, dan yang memiliki masa kerja lebih dari 30 tahun sebanyak 6 orang. Data ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori masa kerja menengah (5–20 tahun). Hasil perhitungan kuisioner implementasi pendidikan kesehatan dalam mata pelajaran PJOK pada sekolah dasar dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Perhitungan Kuisioner Implementasi Pendidikan Kesehatan dalam Mata Pelajaran PJOK pada Sekolah Dasar

Indikator	Indeks (%)	Interpretasi
Perencanaan Pembelajaran	91	Baik Sekali
Pelaksanaan Pembelajaran	90	Baik Sekali
Penilaian Pembelajaran	87	Baik Sekali
Hasil dan Dampak Pembelajaran	92	Baik Sekali

Berdasarkan Tabel 4, indikator perencanaan pembelajaran memperoleh indeks persentase sebesar 91% dari skor maksimum 100%. Jika dibandingkan dengan kriteria penilaian yang digunakan, nilai tersebut berada dalam kategori “Baik Sekali.” Hal ini menunjukkan bahwa guru PJOK di sekolah dasar telah melaksanakan perencanaan pembelajaran yang sangat baik dalam mengintegrasikan materi Pendidikan Kesehatan Sekolah (PKS). Guru secara konsisten menyusun Perangkat Pembelajaran yang memuat aspek kesehatan, menyiapkan media pembelajaran, serta memahami kompetensi dasar terkait kesehatan dalam kurikulum PJOK. Dengan demikian, perencanaan pembelajaran PKS dapat dikatakan terlaksana secara optimal dan telah memenuhi standar yang sangat baik. Selanjutnya, indikator pelaksanaan pembelajaran menunjukkan nilai indeks sebesar 90%, yang berarti berada dalam kategori “Baik Sekali.” Hasil ini menggambarkan bahwa guru PJOK telah melaksanakan pembelajaran pendidikan kesehatan sekolah dengan sangat optimal. Guru secara konsisten menyampaikan materi kesehatan secara rutin, menggunakan metode pembelajaran aktif seperti simulasi, praktik, dan diskusi. Setelah itu ada indikator penilaian pembelajaran memperoleh nilai indeks sebesar 87%, yang dikategorikan “Baik Sekali.” Hal ini menunjukkan bahwa guru PJOK telah melaksanakan proses penilaian terkait materi pendidikan kesehatan dengan sangat baik dan konsisten. Guru secara rutin memberikan soal evaluasi baik secara lisan maupun tulisan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi kesehatan. Serta indikator hasil dan dampak pembelajaran memperoleh nilai indeks sebesar 92%, yang termasuk dalam kategori “Baik Sekali.” Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan kesehatan dalam mata pelajaran PJOK mampu memberikan efek positif yang signifikan terhadap perilaku, pemahaman, dan kebiasaan siswa sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Nilai indeks 91% untuk indikator perencanaan membuktikan bahwa guru sudah sangat konsisten dalam merancang pembelajaran PJOK yang memuat materi kesehatan — mulai dari penyusunan RPP, integrasi silabus, hingga penyediaan media dan literatur

kesehatan. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi teori bahwa pendidikan kesehatan sekolah harus direncanakan secara sistematis dan berbasis riset agar dapat efektif (Wijayanti et al., 2017). Perencanaan yang matang menjadi kunci agar pendidikan kesehatan tidak hanya menjadi “tambahan”, tetapi benar-benar bagian integral dari kurikulum PJOK. Di konteks Pontianak — di mana kebutuhan terhadap literasi kesehatan bisa jadi berbeda dibanding daerah lain (misalnya terkait lingkungan tropis, sanitasi, pola hidup, dsb.) — kesiapan perencanaan ini sangat penting sebagai dasar agar materi kesehatan relevan dan responsif terhadap kondisi lokal.

Dengan skor 90% pada indikator pelaksanaan, jelas bahwa guru di sekolah-sekolah Pontianak menggunakan metode aktif — seperti praktik langsung, simulasi, diskusi, penggunaan media visual — serta mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tidak diajarkan secara teoretis saja, tetapi melalui praktik nyata dan konteks yang dekat dengan pengalaman siswa. Literatur mendukung bahwa integrasi pendidikan kesehatan ke dalam PJOK efektif meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa. Sebagai contoh, penelitian di sekolah dasar menunjukkan bahwa PJOK membantu membentuk kebiasaan hidup sehat secara signifikan (Hapsari et al., 2023). Pelaksanaan yang aktif dan kontekstual ini memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami konsep kesehatan, tetapi juga merasakan manfaatnya secara langsung — sesuatu yang sangat penting dalam pendidikan kesehatan agar terjadi internalisasi perilaku.

Indikator penilaian memperoleh nilai 87%, yang menunjukkan bahwa evaluasi terhadap materi kesehatan telah dilaksanakan secara cukup baik: melalui tes lisan/tulisan, tugas, pengamatan sikap/kelakuan, umpan balik, dan dokumentasi. Ini penting karena pendidikan kesehatan tidak hanya mengukur pengetahuan, tetapi juga sikap dan perilaku, yang memerlukan teknik penilaian beragam. Beberapa literatur menekankan bahwa untuk menilai dampak dari pendidikan kesehatan dibutuhkan observasi terhadap perilaku dan kebiasaan sehari-hari, bukan hanya tes kognitif (Irvan, 2024). Namun demikian, masih ada ruang perbaikan — misalnya memastikan konsistensi dokumentasi hasil, pemantauan jangka panjang, atau evaluasi prapeserta (pre-test) untuk melihat perubahan secara nyata. Hal ini juga disinggung dalam penelitian di sekolah dasar yang menemukan bahwa evaluasi PJOK terkadang belum optimal jika hanya mengandalkan post-test (Fadriana et al., 2024). Dalam konteks Pontianak, memperkuat aspek penilaian akan membantu memetakan sejauh mana perubahan perilaku dan pemahaman siswa tidak hanya sementara, tetapi berkelanjutan.

Pencapaian tertinggi (92%) pada indikator hasil dan dampak menunjukkan bahwa pembelajaran kesehatan melalui PJOK di sekolah dasar Pontianak tidak hanya sukses secara administratif, tetapi juga menghasilkan perubahan nyata pada siswa: meningkatnya kesadaran untuk hidup sehat, penerapan kebiasaan bersih dan sehat di sekolah (cuci tangan, membawa bekal sehat), kepedulian terhadap kebersihan lingkungan, serta pemahaman manfaat menjaga kesehatan tubuh. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan telah membentuk perilaku dan sikap siswa sebagaimana diharapkan. Temuan ini sesuai dengan penelitian kuasi-eksperimental di mana integrasi pendidikan kesehatan ke dalam PJOK signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat siswa (Khairuddin, 2025). Selain itu, program kesehatan sekolah — yang menggabungkan pendidikan kesehatan, aktivitas fisik, dan intervensi kesehatan — sudah terbukti efektif dalam mendorong gaya hidup aktif dan sehat di kalangan siswa sekolah dasar (Norito, 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa sekolah-sekolah di Pontianak sudah mampu menjalankan pendidikan kesehatan

secara efektif melalui PJOK, dan mampu membawa perubahan nyata pada siswa — baik secara pemahaman, sikap, maupun perilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap indikator perencanaan, pelaksanaan, hasil, dan dampak pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa implementasi pendidikan kesehatan dalam mata pelajaran PJOK pada Sekolah Dasar di Kota Pontianak telah berjalan dengan baik dan efektif. Guru mampu menyampaikan materi kesehatan secara jelas dan sistematis, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman serta perubahan perilaku kesehatan yang positif, dan pembelajaran memberikan kontribusi nyata terhadap pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui PJOK berperan penting dalam mendukung kebutuhan kesehatan masyarakat Pontianak yang memiliki karakteristik perkotaan tropis, sehingga relevan dalam membantu siswa menghadapi tantangan kesehatan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A. A., & Firdausi, N. J. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa. *Community Development Journal*, 1(2), 87-95.
- Badan Pusat Statistik Kota Pontianak. Jumlah Sekolah Dasar Kota Pontianak. Laporan Statistik, Badan Pusat Statistik, 2022, <https://pontianakkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODMjMg==/jumlah-sekolah-dasar.html>.
- Cheung, P. (2020). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active?. *European physical education review*, 26(1), 101-110.
- Fadriana, C., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar (Studi Kasus pada Sekolah Dasar Negeri Cisondari 01 Kecamatan Pasirjambu). *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5319-5325. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i6.4570>
- Fane, J., Pill, S., & Rankin, J. (2019). How do pre-service physical education teachers understand health education and their role as health educators?. *Health Education Journal*, 78(3), 288-300.
- Griebler, U., Rojatz, D., Simovska, V., & Forster, R. (2017). Effects of student participation in school health promotion: a systematic review. *Health promotion international*, 32(2), 195-206.
- Hapsari, D., Wahidi, R., & Suharningsih, S. (2023). The Effect of Physical Education on Clean and Healthy Behaviour among Students at Sidorejo State Primary School. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 284-295.
- Harris, J. (2014). Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Physical education and sport pedagogy*, 19(5), 466-480.
- Harris, J., & Cale, L. (2022). The role of physical education in health: Expectations, challenges and opportunities. *Physical education pedagogies for health*, 1-14.
- Hermiyanty, H., Hasanah, H., & Setiawan, H. (2016). Implementasi pendidikan kesehatan reproduksi remaja dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan

- kesehatan di sekolah menengah atas Kota Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1), 45-57.
- Im Kim, Y., & Park, E. (2013). The effects of health education on health knowledge and health promoting behaviors in elementary school students. *J Korean Soc Sch Health*, 26(2), 55-61.
- Irvan, I. (2024). Performance-Based Assessment for Learning in Middle Schools: Physical Education, Sports and Health. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(4), 210–220. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v3i4.2353>
- Khairuddin, K., Masrun, M., Handayani, S. G., & Jaslindo, J. (2025). The influence of health education through physical education on the healthy living behavior of elementary school students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 44(1), 238–247. <https://doi.org/10.21831/cp.v44i1.78625>
- Kirk, D. (2018). Physical education-as-health promotion: Recent developments and future issues. *Education and Health*, 36(3), 70-75.
- Lai, H. R., Wu, D. M., Lee, P. H., & Jhang, Y. S. (2018). Health literacy teaching beliefs, attitudes, efficacy, and intentions of middle school health and physical education teachers. *Journal of school health*, 88(5), 350-358.
- McLoughlin, G. M., & Graber, K. C. (2021). The contribution of physical education to physical activity within a comprehensive school health promotion program. *Research quarterly for exercise and sport*, 92(4), 669-679.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Norito, T. B., Aman, M. S., Waldo, K., Pratiwi, A. S., & Pradana, C. (2025). Healthy School Activation Program: A Physical Activity Education and Intervention Strategy to Reduce Sedentary Behaviour in Elementary Students. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 9(1), 109–120. <https://doi.org/10.22437/jkam.v9i1.45900>
- Saleh, M. S. (2023). *Pendidikan Kesehatan Sekolah*. Kabupaten Purbalingga.
- Setiawan, W., & Wisnu, H. (2019). Survei Peran Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Terhadap Terlaksananya Pendidikan Kesehatan Di SMP Se-Kecamatan Lakarsantri Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 267-271.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wallen, N. E., & Fraenkel, J. R. (2013). *Educational research: A guide to the process*. Routledge.
- Wijayanti, K. E., & Wibowo, R. (2017). Pembelajaran pendidikan kesehatan berbasis riset: Ulasan dan implementasinya di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 14-20.