

## ABSTRAK

### TINJAU PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKE TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT DI SMP NEGERI 4 KUPANG BARAT

Syahril Narang, M. Rambu P. Wasak , Pnatmo W. Masi.

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Syahrilnarang7@gmail.com

**Latar belakang:** Berdasarkan latar belakang masalah, Tinjauan proses pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat di SMP Negeri 4 Kupang Barat sudah di terapkan namun masih ada beberapa siswa yang belum mampu menerapkannya secara baik dan benar, di karenakan usia yang masih sangat mudah sehingga mereka kurang memahaminya.

**Tujuan penelitian:** Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tinjauan proses pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat di SMP Negeri 4 Kupang Barat.

**Metode penelitian:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data yang digunakan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi serta teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sampel pada penelitian ini adalah kepala sekolah, guru Penjasorkes, dan siswa/siswi SMP Nergri 4 Kupang Barat.

**Hasil dan pembahasan:** Gaya hidup sehat di sekolah merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan para guru dan siswa untuk hidup bersih dan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembelajaran gaya hidup sehat dalam pendidikan karakter sudah di terapkan di SMP Negeri 4 Kupang Barat dan siswa/siswi sudah dapat menyikapinya namun masih ada beberapa siswa yang menerapkannya secara tidak baik dan benar, di karenakan usia mereka yang masih sangat mudah.

**Simpulan:** Tinjauan proses pembelajaran penjasorkes terhadap gaya hidup sehat yang di dilaksanakan di SMP Negri 4 Kupang Barat sudah di jalankan dengan baik. Namun dalam mengimplementasikan Gaya hidup sehat masih ada siswa yang menerapkannya tidak secara benar. Hal ini di karenakan usia mereka yang masih sangat mudah.

**Kata kunci:** *gaya hidup sehat;*

## ABSTRACT

### REVIEW THE LEARNING PROCESS OF PENJASORKE ON HEALTHY LIFESTYLE IN SMP NEGERI 4 KUPANG BARAT

Syahril Narang, M. Rambu P. Wasak, Pnatmo W. Masi.

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. Syahrilnarang7@gmail.com

**Background:** Based on the background of the problem, a review of the physical education learning process on a healthy lifestyle at SMP Negeri 4 Kupang Barat has been implemented but there are still some students who have not been able to apply it properly and correctly, because the age is still very easy so they don't understand it .

**Research objectives:** The purpose of this study was to determine the review of the physical education learning process on a healthy lifestyle at SMP Negeri 4 Kupang Barat.

**Research method:** The method used in this study is qualitative with data collection techniques used through observation, interviews and documentation as well as data analysis techniques in this study, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The samples in this study were principals, physical education teachers, and seventh grade students of SMP Nergri 4 Kupang Barat.

**Results and discussion:** A healthy lifestyle in schools is one of the strategic efforts to mobilize and empower teachers and students to live clean and healthy lives. The results showed that healthy lifestyle learning in character education has been implemented in SMP Negeri 4 Kupang Barat and students have been able to respond to it but there are still some students who apply it incorrectly and correctly, because their age is still very easy.

**Conclusion:** A review of the physical education learning process on a healthy lifestyle that has been carried out at SMP Negeri 4 Kupang Barat has been carried out well. However, in implementing a healthy lifestyle there are still students who apply it incorrectly. This is because their age is still very easy.

**Keywords:** *healthy lifestyle*