

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sebagai salah satu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup melalui aktivitas jasmani berupa gerak. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya secara alami dan berkembang searah dengan zaman. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional

Melalui pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah memiliki peranan penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani

Seiring terbitnya SK Mendikbud RI No. 0413/U/1987 yang menyatakan bahwa pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) pada kurikulum yang telah disempurnakan, berubah namanya menjadi Pendidikan Jasmani yang berlaku mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) sampai dengan sekolah menengah pertama (SMP). Kemudian menyusul lahirnya Undang-undang Sistem Pendidikan

Nasional (UUSPN) No. 2 tahun 1989 menjadi “Pendidikan Jasmani dan Kesehatan”, yaitu sebagai salah satu bahan kajian dan pelajaran yang wajib termuat dalam isi kurikulum setiap jenis, jalur dan jenjang pendidikan.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar ialah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan positif dan ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas Jasmani, agar dapat ;

- a. Memacu pertumbuhan
- b. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, ketrampilan gerak dan cabang olahraga.
- c. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.
- d. Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan.
- e. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan.
- f. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar ditekankan pada ;

- a. Memenuhi hasrat untuk bergerak
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, serta perkembangan gerak
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani

- d. Menyembuhkan suatu penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap suatu penyakit
 - e. Mengurangi kejenuhan
 - f. Menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas, dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku
 - g. Meningkatkan daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar
- (Kurikulum Pendidikan Dasar, 1993)

Pendidikan kesehatan merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Dalam kaitan pendidikan kesehatan terdapat suatu usaha kesehatan di sekolah-sekolah baik tingkat sekolah dasar hingga menengah atas yang biasa dikenal dengan Usaha Kesehatan Sekolah yang bertujuan meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa-siswi di sekolah, maka dengan keberadaan UKS yang ada di sekolah-sekolah diharapkan mampu menerapkan pokok-pokok pendidikan kesehatan yang diarahkan pada pembinaan pola dan kesadaran hidup sehat siswa di sekolah.

UKS adalah upaya terpadu lintas program dan lintas sektoral untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan selanjutnya terbentuk perilaku hidup sehat dan bersih baik bagi peserta didik, warga sekolah maupun warga masyarakat.

Tujuan umum melaksanakan UKS adalah meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) banyak memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran serta memelihara kesehatan yang ada di sekolah baik warga sekolah hingga mewujudkan lingkungan sekitar sekolah yang sehat guna menunjang proses pembelajaran. Oleh karena itu keberadaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah-sekolah memiliki peranan penting dalam pembinaan pola dan kesadaran hidup sehat sesuai dengan pendidikan kesehatan sebagai sasaran pendidikan yang mengintegrasikan pengetahuan, sikap, nilai dan perbuatan nyata berkenaan dengan pola hidup sehat sebagai diri pribadi dan warga masyarakat. Jadi, pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah terutama sekolah dasar sebaiknya diselenggarakan melalui pengalaman nyata dan langsung sebanyak mungkin (Rusli, 1995).

Berdasarkan pendapat tersebut, dengan Usaha Kesehatan Sekolah mampu mewujudkan serta meningkatkan sasaran pendidikan yang mengintegrasikan pengetahuan, sikap, nilai dan perbuatan nyata berkenaan dengan pola hidup sehat sebagai diri pribadi dan warga sekolah.

Di SDN 1 Jagabaya, belum memiliki kesadaran polah hidup sehat yang baik sesuai dengan pendidikan kesehatan. oleh karena itu di sini penulis melalui pembelajaran Usaha Kesehatan Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat di sekolah dasar SDN 1 Jagabaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pada umumnya siswa masih rendah tentang pentingnya kesadaran hidup sehat yang diwujudkan oleh perilakunya sehari-hari .
2. Siswa kurang memiliki kesadaran hidup sehat dengan ditunjukkan dengan lingkungan yang kotor dan kurang bersih.

C. Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut :”Apakah melalui pembelajaran UKS dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat di sekolah dasar SDN 1 Jagabaya Tanjung Karang Timur Bandar Lampung?”.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan kesadaran hidup sehat para siswa di SDN 1 Jagabaya.
2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran dengan pembelajaran UKS .
3. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Bagi siswa

Sebagai wahana peningkatan kesadaran pola hidup sehat, baik sebagai pribadi maupun sebagai warga masyarakat

2. Bagi guru penjas

Sebagai bahan acuan dalam menerapkan konsep pola hidup sehat melalui pembelajaran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS secara benar di sekolah, sekaligus juga untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya SDN 1 Jagabaya Kecamatan Tanjung Karang Timur Bandar Lampung.

3. Bagi Program Studi

Sebagai kontribusi untuk perbendaharaan dalam metode mengajarkan Pendidikan Kesehatan melalui pembelajaran UKS dengan meningkatkan kesadaran hidup sehat.

4. Bagi FKIP

Sebagai model pembelajaran yang berguna untuk mata kuliah terutama bekal persiapan PPL di sekolah