

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan salah satu hal sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia, sehat merupakan modal utama untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, produktif dan mempunyai etos kerja yang tinggi. Salah satu upaya pemerintah adalah memasukkan pendidikan kesehatan di sekolah, mulai dari tingkat dasar sampai tingkat lanjutan dengan membentuk kebiasaan hidup sehat para siswa melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

UKS yang baik diawali dengan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Jika salah satu program tidak terlaksana maka akan mempengaruhi program yang lainnya. Program kerja UKS meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

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.

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 (Munadi, 1992).

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).

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, 1994)

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, baik sebagai diri pribadi maupun warga sekolah. Namun, pada kenyataannya hasil observasi yang dilakukan selama ini di SD N 5 Bumiwaras, pada umumnya siswa belum memiliki kesadaran dan pola hidup sehat yang baik, karena itu di sini peneliti melalui pembelajaran Usaha Kesehatan Sekolah diharapkan dapat meningkatkan efektifitas dalam kesadaran hidup sehat di sekolah dasar SD N 5 .

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka disusun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada peningkatan keasadaran hidu sehat para siswa di SD N 5 Bumiwaras?
2. Apakah ada peningkatan efektivitas pelaksanaan pembelajaran UKS di SD N 5 Bumiwaras?
3. Apakah dengan kehadiran UKS dapat meningkatkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesadaran hidup sehat para siswa di SDN 4 Bagelen.
2. Meningkatkan efektifitas pelaksanaan pembelajaran UKS .di sekolah
3. Memperbaiki dan meningkatkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini :

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 4 Bagelen Kecamatan Gedongtataan Kabupaten Pesawaran.

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

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 5 Bumiwaras Bandar Lampung.
2. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap suatu subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa SDN 5 Bumiwaras dengan alasan bahwa siswa SDN 5 Bumiwaras memiliki kesadaran hidup sehat yang kurang.
3. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.