

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, salah satu dasar utama pendidikan adalah untuk mengajar kebudayaan melewati generasi. Pembangunan di bidang pendidikan merupakan bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap, dan mandiri serta bertanggung jawab bermasyarakat dan bangsa.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, maka pemerintah mendirikan fasilitas untuk menunjang proses pendidikan, baik pendidikan formal maupun non formal disesuaikan dengan kemampuan daerah itu sendiri. Salah satu pendidikan formal adalah melalui pendidikan jasmani, pada dasarnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan gerak, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan yang bersih.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting dalam memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Salah satu bagian dari pendidikan yaitu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang merupakan bagian dari pendidikan nasional untuk menyiapkan manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan serta pengenalan lingkungan yang bersih dan sehat. Budaya hidup sehat merupakan hal yang perlu diperhatikan sejak dini, agar tercipta kehidupan yang sehat, nyaman sesuai dengan semboyan olahraga "*Mensana In Corpore sano* " yang berarti di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang kuat.

Budaya hidup sehat yang merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang ada di sekolah dasar (SD) yang mencakup pola makan sehat, gizi seimbang, dan penyakit menular seksual (PMS). Tidaklah mudah bagi guru untuk membuat siswa/siswi memahami materi ini, jika seorang guru kurang kreatif untuk menyampaikan materi

ini siswa akan kurang tertarik untuk memperhatikan yang disampaikan. Kemasan materi yang menarik akan membuat siswa antusias memperhatikan yang disampaikan, kecanggihan ilmu teknologi sekarang dapat digunakan sebagai alat pembelajaran yang tidak membosankan untuk menarik pusat perhatian anak untuk keseriusan belajar.

Bahasan materi budaya hidup sehat meliputi tiga bagian yaitu (1) Pola makan sehat, (2) Gizi seimbang, dan (3) penyakit menular seksual (PMS), Roji (2007:206). Unsur-unsur zat makanan sehat ini dibutuhkan agar tubuh kita dapat beraktivitas dengan normal, dengan kita mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang. Gizi seimbang dalam bahasan ini adalah susunan menu yang seimbang dengan kebutuhan tubuh artinya jumlah makanan harus sesuai dengan energi yang akan dikeluarkan, sebab apabila gizi tidak seimbang dengan jumlah energi yang dikeluarkan maka mengakibatkan datangnya penyakit dalam tubuh. Selain pola makanan dan gizi seimbang yang perlu kita perhatikan adalah kesehatan reproduksi dimana siswa wajib mengetahui penyakit menular seksual dengan harapan siswa dapat membatasi pergaulannya karena sudah mengerti akan bahaya seks bebas dilakukan sejak usia dini. Penyakit menular seksual merupakan penyakit yang ditularkan dari seseorang kepada orang lain melalui hubungan seksual, seseorang berisiko tinggi terkena PMS apabila melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan, Bahasan materi penyakit menular ini tidak lah suatu hal yang tabu untuk kita sampaikan pada siswa/siswi sekolah dasar (SD) sebab di usia itu siswa/siswi sedang memasuki pubertas, dan layaknya seorang guru harus mampu menjelaskan secara jelas bahayanya mencoba hubungan seksual diluar pernikahan. Selain tugas guru mengajar ada baiknya seorang guru juga mampu menjadi mediator siswa/siswi untuk menjadi teman konsultasi masalah remaja yang dialami pada usia pubertas.

Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh sipeneliti di SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015, bahwa rendahnya hasil belajar budaya hidup sehat diduga karena siswa belum mampu memahami materi yang disampaikan, kurangnya alat/media yang menarik untuk menyajikan materi juga diduga salah satu faktor yang membuat hasil belajar kurang maksimal, kurangnya sosialisasi oleh guru tentang pola makan sehat, gizi seimbang, dan penyakit menular seksual diduga membuat siswa kurang memahami materi tersebut yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Budaya Hidup Sehat Melalui alat bantu Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Rendahnya pemahaman siswa terhadap budaya hidup sehat
2. Kurang efektifnya media pembelajaran oleh guru serta alat media seperti video pembelajaran sebagai penunjang materi yang akan disampaikan.
3. Masih rendahnya kesadaran siswa akan tentang budaya hidup sehat
4. Rendahnya hasil belajar dalam materi budaya hidup sehat.
5. Pentingnya pengetahuan terhadap pola hidup sehat pada siswa secara terus menerus
6. Pentingnya pembelajaran secara langsung melalui tayangan video untuk menunjang pola hidup sehat pada siswa SDN 1 Negara Saka

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni “Apakah melalui alat bantu dapat meningkatkan Belajar Budaya Hidup dapat meningkatkan Hasil Belajar Budaya Hidup Sehat Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015”.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk meningkatkan hasil belajar budaya hidup sehat pada Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015.
- b. Untuk memperbaiki hasil belajar budaya hidup sehat.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

❖ Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuannya pada umumnya, dan ilmu keolahragaan pada khususnya, mengenai peningkatan hasil belajar budaya hidup sehat.

❖ Manfaat Praktis

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kepada guru pendidikan jasmani dan siswa dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan hasil belajar budaya hidup sehat.

- Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber kepada guru untuk dapat menggunakan media dan berbagai sebagai alat atau media penunjang pembelajaran.
- Bagi peneliti lainnya menjadi bahan informasi peneliti untuk kepentingan penelitian berikutnya.