

**POLA HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39
PASAR AMBACANG KURANJI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**WENDI HIDAYAT
NIM. 09150**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pola Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar
Ambacang Kuranji Padang

Nama : Wendi Hidayat

Nim/ BP : 09150/ 2008

Prodi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Marjohan, H.S. M.Pd
NIP. 19521102 198703 1 001

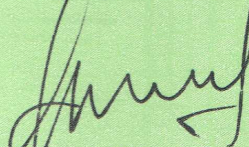
Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 19611230 198803 1 003

Menyetujui:

Ketua Jurusan P.O,



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP: 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pola Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar
Ambacang Kuranji Padang**

Nama : Wendi Hidayat

NIM : 09150


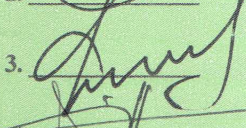
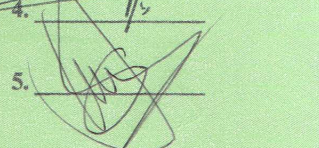


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Marjohan, HS. M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
Drs. Zulman, M.Pd	5. 

Abstrak

Wendi Hidayat. (2011): Pola Hidup Sehat Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang. Skripsi. FIK_UNP.

Focus masalah penelitian ini adalah tentang pola hidup sehat siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang. Khususnya berkaitan dengan pola hidup sehat kebersihan, makanan, dan sosial siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tentang pola hidup sehat siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang, dengan sampel siswa I V, V, VI sebanyak 55 siswa yang diambil secara keseluruhan dengan teknik total sampling dari populasi. Penelitian ini tergolong dalam pengumpulan data adalah kuesioner atau angket.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa:(1) pola hidup sehat kebersihan siswa dari 55 siswa, ditemukan sebanyak 30 siswa atau 54,5% dalam kategori baik.(2) pola hidup sehat makanan siswa dari 55 siswa, ditemukan sebanyak 34 siswa atau 62,5% dalam kategori baik.(3) pola hidup sehat sosial siswa dari 55 siswa, ditemukan sebanyak 41 siswa atau 74,5% dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Pola Hidup Sehat



KATA PENGANTAR

Assalamualaiqum Wr. Wb

Bismillahirrahmanirrahim

Penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Salawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah menyampaikan risalah sebagai pedoman hidup untuk keselamatan dunia dan akhirat.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul, *“Pola Hidup Sehat Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar Ambacang”*

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan masukan pemikiran, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Drs. Marjohan, H.S dan Drs. Zarwan, M.Kes. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pengolahan dan dalam penyusunan skripsi ini.

2. Bapak Drs. Zulman , Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang sudah banyak sekali memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi. M.Pd selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Drs. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
6. Teristimewa Ibunda serta Adik-adik tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada kepala sekolah SD Negeri 39 Pasar Ambacang Padang yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis berlatih.
8. Teman-teman yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal 'Alamiin. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan masalah.....	9
D. Perumusan masalah	10
E. Tujuan penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	12
1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	12
2. Model Sitim pemberdayaan Penja dan UKS	15
3. Hakikat Usaha kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar	18
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan sumber data	31
E. Instrumen Penelitian	31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	32
B. Analisis Data.....	34
C. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Distribusi populasi siswa sekolah dasar negeri 39 Pasar Amabacang Kuranji Padang	30
Tabel 3.2. Distribusi sampel siswa sekolah dasar negeri 39 Pasar Amabacang Kuranji Padang	30
Tabel 4.1. Hasil penghitungan uji validitas butir instrumen	33
Tabel 4.2. Penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi dan distribusio data penelitian	34
Tabel 4.3. Pola hidup sehat kebersihan siswa	35
Tabel 4.4. Pola hidup sehat makanan siswa	36
Tabel 4.5. Pola hidup sehat sosial siswa	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Gambar 3.1.....	25
2.Gambar 4.1.....	29
3.Gambar 4.1.....	29
4.Gambar 4.1.....	29

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bila dicermati tuntutan kebutuhan manusia dalam menatap kehidupan di dunia ini, terkesan sarat dan penuh persaingan yang sangat tajam. Dulunya mungkin orang hanya mendambakan kehidupan sekedar pemenuhan kebutuhan primer (sandang, pangan dan perumahan) secara sederhana, namun sekarang telah berubah dengan multidemensi kebutuhan sekunder yang serba mewah (*elite*) dan tanpa batas. Perkembangan iptek semakin merambah dan canggih, potensi alam semakin terkuras, sementara kondisi dunia semakin menua. Ironinya, bermunculan pemburu-pemburu material serakah, yang diiringi dengan sikap tanpa rasa peduli akan keselamatan kehidupan umat.

Pabrik-pabrik bermunculan, rumah-rumah dan gedung mewah semakin menabur, kendaraan semakin sibuk dan berdesakan, seakan-akan sulit untuk melepaskan diri dari kesemberautannya. Memang di satu sisi cukup menjanjikan dalam pemenuhan kebutuhan kehidupan insan, namun di sisi lain bisa menghancurkan kehidupan secara kejam. Implikasi yang ditimbulkan tidak diragukan lagi, jelas akan merusak kesehatan publik, baik kesehatan secara pribadi maupun sosial. Secara pribadi misalnya, polusi udara dan virus-virus yang ditularkan oleh limbah pabrik-pabrik, kendaraan bermotor, sampah dan lain sebagainya semakin mengancam. Secara sosial, demi kepentingan pribadi dan

kelompok, muncul sikap keangkuhan dan keserakahan sehingga sikap peduli akan kebersamaan terkesan hilang dan bahkan tidak manusiawi lagi.

Masyarakat *modern* menari-nari dalam kehidupan yang serba mewah (*elite*) dengan menggeluti dunia iptek yang serba canggih, sementara kalangan miskin atau orang tidak punya meratap dan merintih dalam menguak kehidupan yang selalu mengalami keterpurukan. Hak-hak kehidupan kaum lemah selalu dirampas dan diperkosa oleh yang berkuasa. Kenapa hal ini bisa terjadi? jawabannya cukup sederhana namun menantang, yaitu “Kurang pedulinya akan kebersamaan!”.

Konsep mensejahterakan umat sering berubah menjadi suatu ancaman. Melalui iptek tercipta berbagai ragam pabrik-pabrik yang tujuannya tiada lain untuk kesejahteraan umat, namun dibalik itu terjadi pencemaran dan pengurasan alam secara tidak bertanggung jawab. Akibatnya, kesehatan manusia terancam punah menggemaskan. Tidak hanya sampai di situ, bahkan muncul kesenjangan sosial dalam corak baru yang saling mematikan.

Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang berharga, tapi kesehatan tidak akan diperoleh dengan sendirinya, melainkan melalui usaha. Tidak ada yang meragukan bahwa kesehatan itu bukanlah segala-segalanya, tapi segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan (Rothing & Prohl, 1991 dalam Lutan, 2001:52). Hal ini mengisyaratkan bahwa begitu pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia. Apa saja bentuk aktivitas dan keahlian yang ingin diperdayakan tanpa dilandasi dengan kesehatan yang prima, mustahil akan dapat diwujudkan secara nyata. Sekecil apapun kebutuhan yang ingin dicapai, akan

tetap sebatas angan atau berada dalam alam retorika. Memang kesehatan merupakan dambaan hidup yang sejak lama diprioritaskan dalam kehidupan, namun tidak jarang pula terabaikan.

Menurut WHO, kesehatan digambarkan dalam konteks *total well being*, “...sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan saja bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan” (Lutan, 2001:53). Berarti ruang lingkup kesehatan cukup luas dan sangat dilematis untuk dibicarakan. Bila dikuak dan ditelusuri lebih dalam, permasalahannya akan semakin runyam dan misterius. Memang tidak jarang terjadi silang pendapat dalam menentukan kebijakan sekaligus membuat keputusan yang lebih tepat (*representative*) dalam menangani persoalan kesehatan ini. Satu pendapat atau teori yang diterapkan mungkin diasumsikan telah mapan, bisa saja punah oleh teori lainnya. Paradigma-paradigma lama akan menjadi *usang* (kedaluarsa) akibat munculnya paradigma-paradigma baru, begitulah selanjutnya. Kadangkala bisa sampai membingungkan. Perspektif sejarah telah menunjukkan, bahwa sejak zaman primitif orang telah mengenal berbagai bentuk ramuan obat tradisional berserta mantra-mantranya dalam usaha mendapatkan kesehatan, sementara dizaman *modern* pun disibukkan dengan perawatan kesehatan secara medis dengan peralatan yang serba canggih.

Memahami begitu pentingnya kesehatan dalam kehidupan manusia di dunia ini, “Pemerintah telah memberikan prioritas pada upaya peningkatan kesehatan, pencegahan, penyembuhan, pemulihan dan rehabilitas sejak pembuahan dalam kandungan sampai usia lanjut” (GBHN, 1999:29-30). Pemerintah dengan segala jajarannya beserta keterlibatan unsur-unsur lainnya telah melakukan berbagai

intervensi sebagai tindakan nyata. Seiring dengan itu juga telah direalisasikan melalui beberapa sektor dan departemen, diantaranya Departemen Kesehatan (Depkes) dan Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas). Perpaduan sinergi antara kedua departemen tersebut semakin diintegrasikan. Dalam artian, kerjasama antara Depkes dengan Depdiknas telah diprogramkan secara komprehensif. Mengingat kedua sektor ini merupakan titik kulminasi yang cukup tepat dalam pembangunan nasional secara keseluruhan, maka Depkes difokuskan pada pengelolaan kesehatan, sementara depdiknas dalam pembentukan kepribadian. Kedua hal ini bila dipadukan secara kompak, jelas akan memberi nilai tambah dan saling melengkapi.

Melalui sekolah, di samping Pendidikan Jasmani dimuat sebagai mata ajar dalam GBPP (kurikulum), juga dibentuk kerjasama antara petugas kesehatan dari Puskesmas dengan program UKS di sekolah-sekolah. Pada prinsipnya masing-masing memiliki tujuan yang sama, walaupun dalam konteks penerapannya berbeda. Secara konsep, yakni bertujuan untuk membentuk pola hidup sehat peserta didik di sekolah.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah: “Pengembangan keterampilan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, mengetahui dan memahami konsep aktivitas sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat (Kurikulum Penjas, 2004). Sementara tujuan UKS adalah untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, maka program UKS yang dikenal dengan TRIAS-UKS (pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan kehidupan

sekolah yang sehat) perlu dilaksanakan, secara benar dan terpadu (Tamat,1999:5.62). Dari kedua tujuan ini, akan semakin jelas keterpaduannya, hanya saja bagaimana dalam memperdayakannya.

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang adalah salah satu jenjang pendidikan formal yang juga terlibat dalam pembinaan kesehatan peserta didik di sekolah, baik melalui pendidikan jasmani maupun UKS. Sekolah ini beralokasi di tengah-tengah keramaian kota, tepatnya di Pasar Ambacang Kuranji Padang. Dilihat dari lokasi sekolah, memang banyak hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan yang berkaitan dengan pengembangan pola hidup sehat siswa. Lokasi bangunan sekolah berada dalam lingkungan daerah rawan kecelakaan lalu-lintas, padat penduduk, bising, polusi udara dan juga terkesan rawan kenakalan remaja.

Mencermati cukup rawannya tata ruang kota penempatan gedung SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang, maka segala potensi yang ada harus diperdayakan semaksimal mungkin agar para siswa atau masyarakat sekolah tidak mudah terinfeksi oleh dampak negatifnya. Semua materi ajar dan program yang telah digariskan betul-betul dikemas dalam bentuk paket-paket yang produktif. Dalam artian tidak hanya sekedar pajangan belaka yang memenuhi catatan-catatan administrasi, kurikulum, dinding-dinding dan lingkungan sekolah, tapi harus mampu diupayakan mengimbangi tuntutan publik.

Pendidikan Jasmani dan program UKS merupakan dua bentuk kegiatan akademik yang telah lama dilaksanakan di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang, namun dalam pemberdayaannya terkesan masih terisolasi. Maksudnya,

belum tampak keterpaduan yang kental dalam menuju suatu titik fokus pada pengembangan pola hidup sehat siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani masih berputar-putar dalam ruang lingkungannya, sementara program UKS berjalan sendiri secara terpisah. Lebih ekstrim lagi, sering terjadi kesalahan konsep dan persepsi dalam menterjemahkannya. Kadangkala guru pendidikan jasmani cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga. Pendekatan yang dilakukan tak ubahnya seperti pendekatan pelatihan olahraga. Kondisi seperti ini tentunya akan mengakibatkan tidak optimalnya fungsi pengajaran pendidikan jasmani sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi siswa seutuhnya. Tugas ajar atau materi yang diberikan oleh guru Pendidikan jasmani mulai dari SD sampai ke tingkat SMA terkesan seperti berjalan ditempat dan tidak menunjukkan kemajuan secara spesifik. Seolah-olah berputar-putar dalam ruang lingkup yang sempit, sehingga ketidakjelasan dalam tata urutan dan tingkat perubahan.

Selanjutnya, bila dilirik implemtasi dari program UKS di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang tampaknya juga belum memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan pola hidup sehat siswa. Hal ini terlihat fungsi UKS baru dalam sebatas penanganan kasehatan secara dadakan. Apabila ada instruksi dari pihak penguasa (seperti dalam pemberantasan penyakit cacar, malaria, gondok, saluran pernafasan, imunisasi dan lainna), baru UKS di peran aktifkan. Jika sudah tidak ada,, program UKS vakum dan mati di tempat. Paling – paling menunggu kalau ada siswa yang mengalami gangguan sakit ringan, luka kecil (cedera), pusing, sakit kepala dan sebagainya. Pada hal keberadaan UKS telah

dikemas secara kompak oleh perintah yang melibatkan berbagai unsur, ruang lingkupnya cukup luas dan dalam penerapan secara terpadu dan terkoordinasi.

Memperlihatkan masih lemahnya pemberdayaan materi ajar pendidikan jasmani dan UKS dalam rangka pengembangan pola hidup sehat siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang. Jika hal ini tidak ditanggapi secara serius mulai detik ini sejak dini, dikhawatirkan pola hidup sehat para siswa tidak akan tercipta dengan baik dalam waktu yang relatif singkat, sementara permasalahan kehidupan semakin runyam dan semakin tidak bersahabat. Untuk itu sangat perlu sekali diupayakan pemberdayaan Pendidikan jasmani dan UKS secara signifikan dan kondusif. Lewat pemberdayaan ini diyakini cukup membantu program pemerintah dalam membentuk sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, sekaligus *power* animo masyarakat akan semakin *axist* terhadap keberadaan SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang sebagai produser.

Sebagai realisasi dari konteks di atas, lewat penelitian ini akan dicoba mengapungkan berbagai reposisi dan revitalisasi program Pendidikan jasmani dan UKS menghadapi tantangan zaman yang sedang dan bakal kita hadapi dalam mengentaskan permasalahan pola hidup sehat di SDN S39 Pasar Ambacang Kuranji Padang khususnya, dan seluruh para siswa Kota Padang umumnya. Ide pokok dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan bagaimana memperdayakan materi ajar Pendidikan Jasmani dan UKS di sekolah dalam rangka pengembangan pola hidup siswa. Seiring dengan itu, membumikan nilai- nilai program dimaksud dalam sebuah sistem yang lebih kompak serta secara otonomi. Melalui penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan

kontribusi yang berarti terhadap pengembangan pola hidup sehat siswa, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas diri siswa ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati permasalahan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, ternyata cukup luas dan sangat kompleks. Pertama, berkaitan dengan pembelajaran Pendidikan jasmani. Kedua, mengenai program UKS dan selanjutnya pengembangan pola hidup sehat siswa SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang. Kesemuanya ini jika diidentifikasi akan memunculkan permasalahan – permasalahan baru yang juga cukup dilematis untuk dibicarakan dan diteliti, di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani :
 - a. Bagaimana persepsi siswa terhadap pola hidup sehat?.
 - b. Bagaimana strategi pemberdayaan pembelajaran pendidikan jasmani dalam pengembangan pola hidup sehat?.
 - c. Bagaimana kualifikasi guru pendidikan jasmani di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang
 - d. Bagaimana kelengkapan sarana prasana pembelajaran pendidikan jasmani yang dimiliki di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
2. Dalam konteks program UKS :
 - a. Bagaimana pelaksanaan UKS di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - b. Bagaimana keterlibatan guru dan kepala sekolah dalam pelaksanaan UKS di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.

- c. Bagaimana program UKS di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - d. Bagaimana kondisi sarana prasana UKS di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - e. Bagaimana pemberdayaan UKS dalam pengembangan pola hidup sehat siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang?.
 - f. Apa saja bentuk kegiatan UKS yang diimplementasikan di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
3. Dalam konteks pola hidup sehat :
- a. Bagaimana pola hidup sehat kebersihan siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - b. Bagaimana pola hidup sehat makanan siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - c. Bagaimana pola hidup sehat sosial siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - d. Apa saja upaya yang telah diterapkan dalam pengembangan pola hidup sehat siswa di SD N 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
 - e. Kendala-kendala apa saja yang dialami siswa dalam pembentukan pola hidup sehat?

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang muncul dan juga cukup dilematis untuk diteliti, menurut hemat penulis diyakini tidak mungkin untuk ditelusuri secara keseluruhan dalam waktu relatif singkat ini. Dengan demikian, pada kesempatan ini hanya dibatasi pada “Pola hidup Sehat Siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang”

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan dibahas, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pola hidup sehat kebersihan siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang?
2. Bagaimana pola hidup sehat makanan siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang?
3. Bagaimana pola hidup sehat sosial siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sekaigus mendeskripsikan tentang:

1. Pola hidup sehat kebersihan siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
2. Pola hidup sehat makanan siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.
3. Pola hidup sehat sosial siswa di SDN 39 Pasar Ambacang Kuranji Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Para guru pendidikan jasmani di sekolah, sebagai pedoman dalam rangka pengembangan pola hidup sehat siswa.
2. .Pengelola UKS, sebagai pedoman dalam peningkatan peranan UKS di Sekolah Dasar.
3. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan khasanah ilmu pengetahuan.
4. Para peneliti, sebagai bahan referensi atau acuan untuk penelitian yang relevan.
5. Penulis, sebagai pemenuhan persyaratan dalam mencapai gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan olahraga di FIK-UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 39 Pasar Ambacang Kecamatan Kuranji Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola hidup sehat kebersihan dari sebanyak 55 orang siswa, mayoritas dalam kategori baik yaitu sebanyak 30 siswa atau sebesar 54,5 % dan kategori kurang yaitu 25 siswa atau sebesar 45,5 %.
2. Pola hidup sehat makanan dari sebanyak 55 orang siswa, mayoritas dalam kategori baik yaitu sebanyak 34 siswa atau sebesar 62,5 % dan kategori kurang yaitu 21 siswa atau sebesar 37,5 %.
3. Pola hidup sehat sosial dari sebanyak 55 orang siswa, mayoritas dalam kategori baik yaitu sebanyak 41 siswa atau sebesar 74,5 % dan kategori kurang yaitu 14 siswa atau sebesar 25,5 %.

B. Saran

Mencermati hasil temuan dari penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Diupayakan penyuluhan rutin dipertahankan dan ditingkatkan tiap tahunnya mengenai keharusan menjaga pola hidup sehat agar penyakit yang berpotensi

menyerang siswa usia di atas 40 tahun seperti: jantung koroner, *diabetes mellitus*, hipertensi dan lain-lain dapat dicegah sejak dini.

2. Perlu menyelenggarakan promosi kesehatan tentang arti pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh pada promosi kesehatan selanjutnya.
3. Sebaiknya semua guru mulai pucuk pimpinan sampai bawahan mengikuti senam rutin pada setiap pagi sehingga semua pihak dapat turut berpartisipasi dan tercipta kesadaran olahraga yang tinggi.
4. Sebaiknya sekolah perlu menyediakan air minum di tempat-tempat yang sekiranya belum terpenuhi kebutuhan air minum misalnya: pada *pulpit charger*. Hal ini sebagai upaya mencukupi kebutuhan air minum siswa di sekolah.



Siswa sedang isi angket



Siswa sedang isi angket



Siswa sedang isi angket



Siswa sedang isi angket

PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PELAKSANAAN TEKNIS
KECAMATAN KURANJI

Jln. Simpang Anduring No. 3

Padang

Telp. (0751) 37412

Padang, 19 Mei 2011

IZIN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : /UPT.KR/DS-2011

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala dinas pendidikan kecamatan kurangi menerangkan bahwa:

Nama : **Wendi Hidayat**
BP/ NIM : 2008/ 09150
Jurusan : Konsentrasi PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan surat permohonan dekan fakultas ilmukeolahrgaan unp nomor: 740/UN.35.1.3.1.1/PG/2011 pada tanggal 19 mei 2011, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberi izin kepada nam tersebut diatas untuk melakukan penelitian di sd N 39 Pasar Ambacang Kecamatan kurangi. Perlu kami beritahukan sebagai berikut:

Setelah selesai melaksanakan penelitian memberi laporan tertulis kepada kepala UPT Dinas Pendidikan kecamatan Kurangi.

Demikian surat izin ini kami berikan, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Tembusan : Yth.Sdr

1. Kepala SD Negeri 39 Pasar Ambacang di Padang
2. Ketua Jurusan P.O UNP di padang
3. Peninggal

DAFTAR PUSTAKA

- AECT. (1979). *Educational Technology A Classary of Terras*. Washington DC. AECT.
- Ali, Barhaya. (2001). *Strategi Pembelajaran (Makalah)*. Padang. UNP.
- Gunarsa, Singgih. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT.BPK Gunung Melia.
- Joni, T. Raka. (1980). *Strategi Belajar Mengajar : Suatu Tinjauan Pengantar*. Jakarta: P3G Depdikbud.
- Kiram, Yanuar. (1992). *Belajar Motorik*. Padang FPOK. IKIP.
- Lutan, Rusli (1999). *Krisis Global Pendidikan Jasmani*. (Makalah) Bandung : FPOK. IKIP.
- _____ (2001). *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dalam abad Ke – 21: Reinter Prestasi Hasil*. Simposium Ilmu Keolahraagaan yang Diselenggarakan oleh ASPES (makalah). Bandung : UPI
- _____. (2001). *Olahraga dan Etika : Fair Play*. Jakarta : Dir. Pemberdayaan IPTEK Olahraga, Dirjenor Depdiknas.
- Merril M, David. (1981). *Instructional Component and Strategies Learning*. Los Angeles, Calift : University of Southen California.
- Nurtyasni, Titik. (1995). *Persiapan dan Strategi Untuk Merencanakan praktek (makalah)*. Jakarta : PPS. IKIP.
- Rojs Jakkers, Ad. (1998). *Mengajar dengan Sukses*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sudjana, S. D. (2001). *Metode dan Teknik Pembelajaran partisipasif*. Jakarta: Depdikbud Dikti. P2 LPTK.
- _____ (2003). *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI*. Jakarta : Depdikbud.
- _____ (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004*. Jakarta : Puskur Balitbang Depdiknas.
- Tamat, Tisnowati, dkk. (1999). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.