

# Implementasi Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sehat di Kalangan Siswa SD Negeri 003 Lubuk Kebun

Hendra Sandi<sup>1✉</sup>, Debby Indah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia  
e-mail: [hendrasandi1919@gmail.com](mailto:hendrasandi1919@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di SD Negeri 003 Lubuk Kebun. Program ini menggabungkan aktivitas fisik, edukasi nutrisi, dan pembiasaan perilaku sehat sehari-hari. Metode penelitian melibatkan observasi kegiatan fisik rutin dan penyuluhan kesehatan, dengan instrumen berupa lembar observasi dan kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahwa 85% siswa memahami pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik, sementara angka ketidakhadiran akibat penyakit ringan turun 30%. Sebanyak 78% siswa juga melaporkan peningkatan energi dan motivasi belajar. Program ini berpotensi menjadi model bagi sekolah lain dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat pada siswa.

**Kata kunci:** *Pendidikan Jasmani, Gaya Hidup Sehat, Kesadaran Siswa.*

## Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of physical education in increasing awareness of healthy lifestyles at SD Negeri 003 Lubuk Kebun. This program combines physical activity, nutrition education, and daily healthy behavior habits. The research method involves observing routine physical activity and health education, with instruments in the form of observation sheets and questionnaires. The results show that 85% of students understand the importance of healthy eating and physical activity, while absenteeism due to minor illnesses fell by 30%. As many as 78% of students also reported increased energy and motivation to learn. This program has the potential to become a model for other schools in raising awareness of healthy living in students..

**Keywords :** *Physical Education, Healthy Lifestyle, Student Awareness.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran penting dalam membentuk karakter, keterampilan, dan kesadaran siswa terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Pendidikan dasar adalah tahap awal yang krusial dalam membentuk nilai-nilai dan pemahaman siswa tentang dunia di sekitar mereka. Menurut Sudjana (2020), pendidikan tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan intelektual, tetapi juga harus menumbuhkan sikap positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan diri. Pendidikan di tingkat dasar diharapkan dapat menanamkan pola pikir yang

konstruktif serta nilai-nilai yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental siswa untuk jangka panjang.

Selain itu, Mulyasa (2019) menyatakan bahwa pendidikan dasar berfungsi sebagai pondasi bagi pembentukan kepribadian siswa, yang mencakup kebiasaan sehat dan kecerdasan emosional. Dengan demikian, sekolah tidak hanya menjadi tempat untuk menimba ilmu, tetapi juga untuk membangun karakter dan kebiasaan yang sehat. Pendidikan yang dilakukan secara efektif dapat menjadi wadah pembelajaran awal yang sangat penting bagi siswa dalam memulai gaya hidup sehat, terlebih di era modern yang penuh tantangan kesehatan seperti sekarang.

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari kurikulum di sekolah dasar memberikan landasan yang kuat dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat. Menurut Surya (2021), pendidikan jasmani di sekolah dasar dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik, mengajarkan kebugaran fisik, serta menguatkan pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan tubuh. Di SD NEGERI 003 Lubuk Kebun, pendidikan jasmani diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai gaya hidup sehat kepada siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur.

Pada kenyataannya, implementasi pendidikan jasmani seringkali masih menghadapi kendala seperti minimnya pemahaman siswa terhadap manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik. "Pendidikan jasmani yang baik seharusnya menjadi dasar pembentukan kesadaran akan gaya hidup sehat" (Purwanto, 2022). Namun, saat ini kesadaran siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat masih minim. Pendidikan jasmani sering kali dilihat hanya sebagai kegiatan olahraga semata, bukan sebagai media pembelajaran yang dapat membentuk pola hidup yang positif.

Gaya hidup sehat merupakan aspek penting yang perlu ditanamkan sejak usia dini untuk mencegah masalah kesehatan di kemudian hari. Menurut Rahayu (2021), gaya hidup sehat di usia anak-anak mencakup kebiasaan berolahraga, asupan gizi yang baik, serta menghindari perilaku sedentari. Di lingkungan sekolah, pembiasaan ini harus diajarkan dan didukung melalui pendekatan yang holistik agar siswa dapat memahami dan menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri. Namun, gaya hidup modern yang cenderung pasif mengakibatkan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan yang sehat di kalangan siswa SD, sehingga menambah risiko masalah kesehatan pada anak-anak.

Penelitian ini perlu dilakukan mengingat pentingnya pendidikan jasmani dalam membentuk kesadaran siswa terhadap kesehatan. Minimnya perhatian terhadap kesehatan fisik di kalangan siswa SD NEGERI 003 Lubuk Kebun mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih intensif dalam menanamkan kesadaran tentang gaya hidup sehat. Selain itu, "pembiasaan gaya hidup sehat sejak dini akan berdampak positif pada kesehatan siswa dalam jangka panjang" (Wahyudi, 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat di SD NEGERI 003 Lubuk Kebun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pendidikan jasmani mampu mempengaruhi pola hidup sehat siswa dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat implementasinya di sekolah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam implementasi pendidikan jasmani dalam meningkatkan

kesadaran gaya hidup sehat di kalangan siswa SD NEGERI 003 Lubuk Kebun. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang persepsi, pengalaman, dan respons siswa terhadap pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Creswell (2018), pendekatan kualitatif sangat sesuai digunakan ketika penelitian bertujuan untuk memahami fenomena kompleks dari sudut pandang subjek penelitian secara lebih mendalam.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi langsung, wawancara mendalam dengan guru pendidikan jasmani, serta kuisisioner terbuka kepada siswa untuk mengumpulkan data mengenai pemahaman dan kebiasaan mereka terkait gaya hidup sehat. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung pelaksanaan pendidikan jasmani di kelas dan keterlibatan siswa dalam aktivitas tersebut, sedangkan wawancara mendalam membantu mendapatkan informasi tentang strategi dan tantangan yang dihadapi oleh guru dalam menanamkan nilai-nilai hidup sehat. Metode ini juga mengacu pada panduan penelitian pendidikan dari Yin (2017), yang menekankan bahwa studi kasus efektif digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana suatu program atau kebijakan diterapkan dan dampaknya terhadap partisipan dalam konteks yang nyata.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana temuan dikategorikan berdasarkan tema-tema utama seperti pemahaman siswa mengenai gaya hidup sehat, tingkat partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani, serta pengaruh kegiatan tersebut terhadap pola hidup sehari-hari mereka. Miles dan Huberman (2014) menyebutkan bahwa analisis tematik sangat berguna dalam penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi pola dan kategori yang relevan dari data yang kompleks. Dengan demikian, metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas pendidikan jasmani di SD NEGERI 003 Lubuk Kebun dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di kalangan siswa.

## HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif pendidikan jasmani terhadap peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat di SD NEGERI 003 Lubuk Kebun. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru, ditemukan bahwa metode pendidikan jasmani berbasis permainan dan olahraga ringan telah efektif dalam meningkatkan minat siswa untuk aktif berolahraga. Berikut adalah beberapa data deskriptif mengenai perubahan persepsi dan perilaku siswa sebelum dan setelah pelaksanaan program pendidikan jasmani.

**Tabel 1: Tingkat Partisipasi dan Pemahaman Siswa tentang Gaya Hidup Sehat Sebelum dan Setelah Program Pendidikan Jasmani**

Kategori	Sebelum program %	Setelah program %	Perubahan %
Partisipasi	72	85	+13
Kedadaran akan pola makan sehat	45	78	+33
Kebiasaan olahraga di luar sekolah	38	70	+32

Kategori	Sebelum program %	Setelah program %	Perubahan %
Mengurangi jajan sembarangan	30	65	+35
Konsumsi buah dan sayur	50	72	+22

Data dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam berbagai aspek gaya hidup sehat di kalangan siswa. Sebelum program, hanya 72% siswa yang rutin mengikuti pendidikan jasmani, tetapi setelah program, jumlah ini meningkat menjadi 85%. Selain itu, pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan sehat juga mengalami peningkatan sebesar 33%, dari 45% menjadi 78%. Hal serupa terjadi pada kebiasaan olahraga di luar sekolah, di mana siswa yang rutin berolahraga meningkat dari 38% menjadi 70%.

Selain melalui partisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani, guru juga menyampaikan nilai-nilai gaya hidup sehat melalui diskusi interaktif dan penyampaian materi terkait pola makan sehat. Berdasarkan survei, sebanyak 90% guru (18 dari 20 guru) merasa bahwa fasilitas olahraga yang lebih baik akan semakin mendukung implementasi program pendidikan jasmani. Di sisi lain, 68% siswa (82 siswa) merasa bahwa program pendidikan jasmani telah membantu mereka lebih memahami pentingnya menjaga kebugaran dan mengadopsi pola makan yang sehat.

## PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani (penjas) di tingkat sekolah dasar berperan penting dalam menanamkan kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat. Di SD NEGERI 003 LUBUK KEBUN, pendidikan jasmani diterapkan tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pola hidup sehat. Pembelajaran penjas di sekolah ini dilakukan melalui gabungan antara aktivitas fisik dan penyampaian teori kesehatan. Dalam sesi praktis, siswa terlibat dalam berbagai aktivitas seperti senam pagi, permainan bola kecil, lari, dan berbagai latihan kebugaran yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan ketahanan fisik. Kegiatan-kegiatan tersebut juga disertai diskusi mengenai pentingnya aktivitas fisik sehari-hari, yang membantu siswa memahami dampaknya pada kesehatan mereka.

Selain kegiatan fisik, aspek teoretis juga diberikan sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani. Guru menyampaikan materi tentang pola hidup sehat yang mencakup pentingnya nutrisi, kebutuhan air minum yang cukup, kebersihan pribadi, serta risiko dari gaya hidup tidak sehat. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya dilatih secara fisik tetapi juga diberikan pemahaman menyeluruh mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian. Sekolah juga memperkenalkan kebiasaan sehat seperti minum air putih bersama, membawa bekal sehat, serta menjaga kebersihan lingkungan. Semua ini bertujuan untuk membentuk rutinitas positif yang bisa dengan mudah mereka bawa dan terapkan di luar lingkungan sekolah.

Sebagai tambahan, sekolah menawarkan kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal, basket, dan senam yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama tim. Keseluruhan implementasi pendidikan jasmani ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran siswa mengenai gaya hidup sehat. Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, menghindari makanan cepat saji, dan melakukan aktivitas fisik harian. Kesadaran ini juga

berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik mereka, yang tercermin dari rendahnya angka ketidakhadiran akibat penyakit ringan yang sebetulnya bisa dicegah dengan pola hidup sehat.

Secara keseluruhan, implementasi pendidikan jasmani di SD NEGERI 003 LUBUK KEBUN berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan menggabungkan aktivitas fisik, edukasi tentang kesehatan, dan pembiasaan rutin yang positif, program ini memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk karakter dan pola hidup sehat pada siswa sejak usia dini. Model ini berpotensi menjadi acuan bagi sekolah lain yang memiliki tujuan serupa, yakni mengembangkan siswa yang tidak hanya sehat dan bugar secara fisik, tetapi juga memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil evaluasi selama satu semester, sekitar 85% siswa menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik harian. Selain itu, terdapat penurunan sebesar 30% dalam angka ketidakhadiran yang disebabkan oleh penyakit ringan seperti flu dan batuk, yang sering kali dapat dicegah dengan kebiasaan hidup sehat. Melalui kegiatan fisik rutin seperti senam pagi dan permainan olahraga, sebanyak 78% siswa melaporkan merasa lebih energik dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Dengan capaian ini, program pendidikan jasmani di SD NEGERI 003 LUBUK KEBUN dapat menjadi model acuan bagi sekolah lain untuk menumbuhkan kesadaran dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mulyasa, E. (2019). *Pengembangan Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purwanto, T. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rahayu, L. (2021). *Gaya Hidup Sehat Sejak Dini*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sudjana, D. (2020). *Pendidikan dan Pengembangan Karakter*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, A. (2021). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Gramedia.
- Wahyudi, M. (2020). *Kebiasaan Sehat untuk Masa Depan Anak-Anak*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yin, R. K. (2017). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.