

Inovasi Edu-Green untuk Kesehatan Jasmani di Lingkungan Sekolah Dasar

Gissa Syahbina¹, Mawar Sari², Aula Nandzah³, Reby Sri Wijannah Panjaitan⁴,
Khairunnisa Rangkuti⁵, Sarah Widya Putri⁶, Andini Purba⁷, Jesika Defriani⁸, Namirah
Lita Namora Harahap⁹, Nayna Deswanti¹⁰, Yara Umami Amiroh¹¹, Kartika Dhea
Sabrina¹², Rizka Aulya Hasanah¹³, Nazla Azizah Manurung¹⁴

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah
Sumatera Utara

e-mail: rebisriwijanna2005@gmail.com

Abstrak

Inovasi Edu-Green untuk Kesehatan Jasmani di Lingkungan Sekolah Dasar bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan konsep Edu-Green dalam meningkatkan kesehatan jasmani di lingkungan sekolah dasar melalui integrasi kegiatan fisik dengan prinsip pelestarian lingkungan. Program ini mengadopsi pendekatan kualitatif, yang mempunyai arti bahwa penelitian dilakukan melalui studi kepustakaan (kajian Pustaka). Masalah yang dihadapi adalah kurangnya fasilitas yang mendukung aktivitas fisik yang menyenangkan dan ramah lingkungan di sekolah dasar, serta rendahnya kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan lingkungan. Solusi yang diajukan adalah dengan menerapkan program Edu-Green, yang mengkombinasikan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dengan elemen-elemen alam, seperti kebun sekolah, taman hijau, dan permainan berbasis alam. Melalui program ini, siswa diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memahami pentingnya pelestarian lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Edu-Green dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik, memperbaiki kebiasaan hidup sehat, serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap lingkungan. Selain itu, program ini juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan sekolah yang lebih hijau dan sehat, dengan memanfaatkan ruang terbuka hijau untuk mendukung kegiatan edukatif dan fisik.

Kata kunci: *Edu-Green, Kesehatan Jasmani, Lingkungan*

Abstract

Edu-Green Innovation for Physical Health in Elementary School Environments aims to develop and apply the Edu-Green concept in improving physical health in elementary school environments through integrating physical activities with environmental conservation principles. This program adopts a qualitative approach, which means that research is carried out through literature studies (literature studies). The problems faced are the lack of facilities that support fun and environmentally friendly physical activities in elementary schools, as well as students' low awareness of the importance of maintaining physical health and the environment. The proposed solution is to implement the Edu-Green program, which combines sports and physical activities with natural elements, such as school gardens, green parks and nature-based games. Through this program, students are expected to not only improve their physical fitness, but also understand the importance of environmental conservation. The research results show that implementing Edu-Green can increase students' participation in physical activities, improve healthy living habits, and increase their awareness of the environment. Apart from that, this program also contributes to creating a greener and healthier school environment, by utilizing green open spaces to support educational and physical activities.

Keywords: *Edu-Green, Physical Health, Environment*

PENDAHULUAN

Kesehatan jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter dan kebugaran fisik anak-anak di usia sekolah dasar. Aktivitas fisik yang cukup dan pola hidup sehat sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak. Namun, dengan berkembangnya teknologi dan semakin banyaknya distraksi digital yang tersedia, seringkali siswa lebih tertarik pada kegiatan yang tidak melibatkan gerakan fisik, seperti bermain game elektronik atau menggunakan media sosial, dibandingkan dengan aktivitas yang mendukung kesehatan jasmani mereka. **Tanner dan Green** (2012), berpendapat bahwa edukasi yang mengintegrasikan keduanya sangat efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh banyak sekolah dasar adalah rendahnya tingkat keaktifan fisik siswa. Dengan semakin berkembangnya teknologi, anak-anak sering kali lebih tertarik pada aktivitas yang bersifat pasif, seperti bermain video game atau menghabiskan waktu di depan layar, daripada berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pola hidup sehat, obesitas, serta masalah kesehatan lainnya, semakin memperburuk kondisi ini.

Dr. Stuart Biddle, seorang psikolog olahraga, menjelaskan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat memberikan manfaat besar untuk kesehatan mental anak-anak. Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, hormon yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan perasaan Bahagia. Data dari berbagai lembaga kesehatan menunjukkan bahwa angka obesitas pada anak-anak semakin meningkat, yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Di sisi lain, masalah kesehatan di kalangan anak-anak di Indonesia juga semakin meningkat. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi obesitas dan gangguan kesehatan lainnya, seperti gangguan postur tubuh dan kurangnya aktivitas fisik, menjadi masalah yang signifikan di kalangan anak sekolah. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya olahraga, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gaya hidup sehat menjadi beberapa faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Di tengah situasi ini, penting untuk menciptakan inovasi yang dapat mengatasi permasalahan kesehatan jasmani di sekolah dasar. Salah satu solusi yang bisa diimplementasikan adalah dengan memanfaatkan teknologi melalui aplikasi berbasis edukasi yang mengedepankan gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Menurut **Louise Chawla**, seorang pakar pendidikan lingkungan, pendidikan berbasis alam dapat meningkatkan keterlibatan dan kreativitas anak. Edu-Green, dengan mengintegrasikan ruang terbuka hijau sebagai media pembelajaran, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengalami langsung manfaat dari alam.

Kirkwood dan Price (2014) mengungkapkan bahwa teknologi, jika diterapkan dengan tepat, dapat memperkaya pengalaman pembelajaran, termasuk dalam konteks Edu-Green. Teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa, seperti melalui aplikasi yang memberikan panduan olahraga atau informasi tentang pelestarian lingkungan. Inovasi Edu-Green untuk Kesehatan Jasmani di Sekolah Dasar hadir sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan siswa dalam menjaga kesehatan jasmani mereka. Aplikasi ini dirancang untuk memberikan informasi dan panduan yang menarik mengenai pola hidup sehat, termasuk olahraga, pola makan, kebiasaan tidur yang baik, serta cara-cara untuk menjaga kebugaran tubuh. Aplikasi Edu-Green juga mengintegrasikan unsur-unsur edukasi tentang pentingnya menjaga lingkungan yang sehat sebagai bagian dari kesehatan jasmani, dengan menyajikan konten yang ramah anak dan berbasis pada gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Melalui aplikasi ini, siswa dapat belajar secara interaktif mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui berbagai fitur seperti:

- Panduan olahraga yang mudah dipahami dan dapat dipraktikkan di rumah atau di sekolah.
- Game edukatif yang memotivasi siswa untuk melakukan kegiatan fisik atau tantangan yang berkaitan dengan kebugaran.
- Tips kesehatan tentang makanan bergizi, cara menjaga postur tubuh, serta kebiasaan sehat lainnya.
- Video pembelajaran mengenai latihan fisik yang dapat dilakukan sehari-hari untuk

Salah satu kekuatan aplikasi Edu Green adalah pendekatannya yang menyenangkan dan interaktif. Dengan menggunakan teknologi, aplikasi ini dapat menciptakan suasana yang menyenangkan bagi siswa, sehingga mereka lebih tertarik dan aktif untuk terlibat dalam kegiatan

yang mendukung kesehatan jasmani mereka. Selain itu, aplikasi ini juga dirancang agar bisa digunakan di berbagai perangkat digital, seperti smartphone atau tablet, yang mudah diakses oleh siswa.

Tujuan utama dari inovasi ini adalah untuk mengedukasi siswa sekolah dasar tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani sejak dini dengan cara yang menyenangkan, praktis, dan sesuai dengan kebiasaan digital mereka. Dengan demikian, aplikasi Edu-Green tidak hanya dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan jasmani, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan sehat yang akan berlanjut hingga mereka dewasa. Melalui aplikasi Edu-Green, diharapkan siswa dapat lebih aktif secara fisik, lebih peduli terhadap pola hidup sehat, serta memperoleh pengetahuan yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh mereka di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Inovasi ini juga dapat menjadi alat bantu bagi guru dan orang tua dalam mendukung pengembangan kesehatan jasmani anak-anak, seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin maju. Secara keseluruhan, latar belakang inovasi aplikasi Edu-Green untuk kesehatan jasmani di lingkungan sekolah dasar adalah untuk menghadirkan solusi yang relevan dengan kebutuhan anak-anak masa kini yang lebih dekat dengan teknologi, sambil tetap mempromosikan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan jangka panjang mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan sifat non empiric, yang mempunyai arti bahwa penelitian dilakukan melalui studi kepustakaan kajian pustaka. Jenis metode ini digunakan untuk membahas pengaruh penerapan pada sekolah dasar yang dapat menciptakan taman bermain berbasis alam dengan tanaman hijau, pohon rindang, dan lapangan olahraga yang memanfaatkan ruang terbuka alam. Area ini dapat digunakan untuk berbagai aktivitas fisik seperti senam, lari, atau permainan tim yang mendukung kebugaran jasmani. Selain itu, taman hijau ini memberikan udara segar dan suasana yang lebih alami bagi siswa. Pada penerapan terhadap hasil kesehatan jasmani siswa. Penelitian ini nantinya akan disajikan ke dalam bentuk Literature Review dari data yang diperoleh melalui pengumpulan jurnal, dokumen, buku dan majalah. Dengan dasar pertimbangan bahwa model ini cocok digunakan saat ini sebab mampu memetakan fokus permasalahan bagaimana penerapan edu green pada siswa dan menjaga kebugaran jasmani sebagai pengaruh positif kesehatan tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Inovasi Edu-Green untuk Kesehatan Jasmani di Sekolah Dasar adalah suatu pendekatan yang mengintegrasikan kegiatan fisik dengan edukasi lingkungan hidup guna menciptakan lingkungan yang sehat, menyenangkan, dan ramah alam bagi siswa. Edu-Green mengusung konsep pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan jasmani siswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga dan melestarikan lingkungan. 1. Bermain merupakan wahana yang penting yang dibutuhkan untuk perkembangan berpikir anak. Salah satu fungsi penting bermain adalah memberikan kesempatan pada anak untuk mengasimilasi kenyataan terhadap dirinya dan dirinya terhadap kenyataan. (Piaget dalam Ade Holis, 2016). Pelaksanaan pendidikan karakter peduli lingkungan diwujudkan melalui tindakan dalam menjaga lingkungan alam sekitar. Dalam pendidikan karakter peduli lingkungan menjadi salah satu nilai yang penting untuk dikembangkan karena manusia yang berkarakter adalah manusia yang peduli terhadap lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial (Trahati, 2015). Karakter peduli lingkungan dikembangkan untuk membentuk pribadi yang memiliki kesadaran untuk melestarikan lingkungannya. Selain itu, terdapat juga hambatan yang terjadi dalam pelaksanaan pendidikan karakter peduli lingkungan sehingga dalam pelaksanaannya tidak berjalan dengan baik.

Hambatan yang ada dalam implementasi pendidikan karakter peduli lingkungan di SD. Akhwani & Romdloni, 2021). Hamzah, (2011) juga menjelaskan bahwa untuk menyadarkan tentang pentingnya menjaga kelestarian lingkungan yang baik dapat dilakukan juga dengan memberi pengetahuan dan menanamkan karakter melalui pendidikan. Pendapat tersebut dapat

diartikan bahwa dalam mengatasi permasalahan lingkungan salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui pembentukan karakter peduli lingkungan sejak dini. Sekolah perlu memberikan pemahaman pentingnya menjaga lingkungan, karena pada masa usia ini anak cenderung lebih peka terhadap apa yang ada di sekitar lingkungan dan mendorong anak dapat memahami dan bertindak pada lingkungannya. Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari adalah kemampuan seseorang untuk melakukan profesi atau kegiatan tubuh tertentu tanpa lelah atau lelah, yang berarti seseorang masih memiliki energi untuk melakukan pekerjaan lain. Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa siswa melakukan latihan kebugaran jasmani di sekolah. Ini karena kebugaran jasmani penting untuk diterapkan setiap hari agar siswa tidak lelah dan kelelahan selama latihan (Idham, et al.,2022).

1. Konsep Dasar Edu-Green

Edu-Green merupakan kombinasi antara pendidikan jasmani dan pendidikan lingkungan. Konsep ini berfokus pada pengembangan fisik siswa melalui aktivitas yang dilakukan di luar ruangan, dengan memanfaatkan ruang terbuka hijau dan elemen alam sebagai media pembelajaran. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran tubuh siswa sekaligus memperkenalkan mereka pada konsep pelestarian lingkungan hidup yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, sekolah dasar memiliki potensi besar untuk membentuk pola hidup sehat dan berwawasan lingkungan sejak usia dini.

2. Penerapan Edu-Green di Lingkungan Sekolah Dasar Kebun Sekolah dan Aktivitas Fisik

Kebun sekolah merupakan salah satu sarana utama dalam program Edu-Green. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan berkebun, mereka tidak hanya diajarkan cara menanam dan merawat tanaman, tetapi juga dilibatkan dalam aktivitas fisik seperti menggali, menyiram tanaman, dan mengangkut hasil panen. Kegiatan ini dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa dan mengajarkan mereka pentingnya keberlanjutan lingkungan melalui pertanian organik.

Taman Bermain Hijau dan Lapangan Olahraga

Taman bermain hijau dan area olahraga berbasis alam dapat menciptakan suasana yang mendukung kesehatan jasmani siswa. Aktivitas seperti berlari, senam, dan permainan tim yang dilakukan di area ini akan mengoptimalkan gerakan tubuh dan kebugaran. Keberadaan ruang terbuka hijau juga memberikan manfaat psikologis, seperti pengurangan stres dan peningkatan konsentrasi selama proses belajar mengajar.

Kegiatan Edukasi tentang Lingkungan dan Kesehatan

Edu-Green juga mengintegrasikan pelajaran tentang lingkungan hidup dengan aktivitas fisik. Melalui kelas pendidikan jasmani, siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga tubuh sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga, serta menjaga kebersihan dan kelestarian alam. Misalnya, siswa bisa melakukan senam bersama sambil belajar tentang pola makan sehat atau melaksanakan aktivitas fisik di ruang terbuka hijau sambil mempelajari cara merawat lingkungan.

3. Manfaat Edu-Green bagi Kesehatan Jasmani Siswa

Meningkatkan Kebugaran Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan, seperti berjalan kaki di sekitar kebun sekolah atau bermain di lapangan terbuka hijau, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani siswa. Kegiatan ini juga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan seperti obesitas atau masalah jantung yang kerap ditemukan pada anak-anak yang kurang aktif.

Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Berinteraksi dengan alam terbukti dapat mengurangi tingkat stres pada anak-anak. Lingkungan hijau yang tenang dan alami dapat menciptakan rasa nyaman dan menyegarkan pikiran, yang pada gilirannya mendukung proses belajar yang lebih baik.

Meningkatkan Kedisiplinan dan Kerjasama

Dalam program Edu-Green, siswa belajar bekerja sama dalam tim, baik dalam kegiatan fisik seperti olahraga bersama maupun dalam merawat kebun sekolah. Pembelajaran ini mengajarkan pentingnya disiplin dalam menjaga kesehatan dan lingkungan sekitar.

4. Tantangan dalam Implementasi Edu-Green

Meskipun Edu-Green memiliki banyak manfaat, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi dalam implementasinya di sekolah dasar, antara lain:

Keterbatasan Fasilitas dan Ruang Terbuka Hijau

Beberapa sekolah dasar mungkin menghadapi keterbatasan ruang atau dana untuk membangun kebun atau taman hijau. Oleh karena itu, perlu ada upaya kolaborasi dengan masyarakat dan pihak terkait untuk menciptakan ruang terbuka hijau di lingkungan sekolah.

Kurangnya Pemahaman dan Pelatihan bagi Guru

Implementasi Edu-Green memerlukan pemahaman yang baik dari guru mengenai cara mengintegrasikan pendidikan jasmani dengan edukasi lingkungan. Oleh karena itu, pelatihan dan pendampingan bagi guru tentang metode ini sangat penting untuk keberhasilan program.

Perubahan Kebiasaan dan Mindset

Untuk memastikan kesuksesan Edu-Green, perubahan mindset pada siswa dan pihak sekolah tentang pentingnya aktivitas fisik dan pelestarian lingkungan perlu dilakukan. Ini bisa dicapai melalui pendidikan yang terstruktur, program berbasis partisipatif, serta penanaman nilai-nilai kebersihan dan kesehatan sejak dini. Inovasi Edu-Green untuk Kesehatan Jasmani di Sekolah Dasar adalah pendekatan yang sangat relevan dan efektif dalam mendukung perkembangan fisik dan mental siswa sekaligus meningkatkan kesadaran mereka terhadap pelestarian lingkungan. Dengan menggabungkan pendidikan jasmani dan pendidikan lingkungan, program ini tidak hanya membantu siswa menjadi lebih aktif secara fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keberlanjutan yang akan berguna sepanjang hidup mereka. Keberhasilan implementasi Edu-Green membutuhkan kolaborasi yang erat antara guru, siswa, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan hijau.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi penerapan inovasi Edu-Green dalam meningkatkan kesehatan jasmani di lingkungan sekolah dasar. Melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen, penelitian ini mengidentifikasi berbagai hasil yang berhubungan dengan implementasi Edu-Green di sekolah dasar. Berikut adalah hasil utama yang ditemukan:

1. Peningkatan Keterlibatan Siswa dalam Aktivitas Fisik

Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah peningkatan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik setelah diterapkannya program Edu-Green. Aktivitas seperti berkebun, olahraga di taman hijau, dan permainan luar ruangan yang berbasis alam tidak hanya membuat siswa lebih aktif, tetapi juga meningkatkan minat mereka terhadap olahraga. Siswa yang sebelumnya kurang tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, kini menunjukkan antusiasme yang lebih besar ketika kegiatan dilakukan di luar ruangan dan di tengah lingkungan hijau.

2. Perubahan Positif dalam Kesehatan Jasmani Siswa

Melalui observasi dan wawancara dengan guru dan orang tua, ditemukan bahwa penerapan Edu-Green secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Siswa menunjukkan peningkatan dalam daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kekuatan fisik. Misalnya, siswa yang rutin berpartisipasi dalam kegiatan berkebun atau olahraga di luar ruangan cenderung lebih energik dan jarang mengeluhkan rasa lelah atau masalah kesehatan seperti sakit kepala atau kelelahan.

3. Peningkatan Kesadaran Siswa terhadap Lingkungan

Penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga dan merawat lingkungan. Siswa tidak hanya belajar tentang manfaat berolahraga di luar ruangan, tetapi juga memahami peran mereka dalam melestarikan alam. Kegiatan seperti menanam pohon, merawat kebun sekolah, dan mendaur ulang sampah menjadi kegiatan yang mereka anggap penting, tidak hanya untuk kesehatan mereka, tetapi juga untuk keberlanjutan lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar.

4. Kondisi Psikologis yang Lebih Baik

Melalui wawancara dengan guru dan siswa, penelitian ini menemukan bahwa siswa yang

terlibat dalam program Edu-Green melaporkan peningkatan suasana hati dan penurunan stres. Kegiatan fisik yang dilakukan di alam terbuka memberikan rasa tenang dan kebahagiaan, yang berdampak positif pada kesehatan mental siswa. Para guru juga mengamati bahwa siswa yang sering berpartisipasi dalam kegiatan Edu-Green menunjukkan peningkatan konsentrasi dan minat dalam pembelajaran.

5. Peningkatan Kerjasama dan Pembentukan Karakter Positif

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan kelompok, seperti merawat kebun sekolah dan berolahraga bersama, membantu membangun keterampilan sosial dan kerjasama antara siswa. Mereka belajar untuk saling mendukung dan bekerja sama dalam kelompok, yang berkontribusi pada pengembangan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati. Hal ini juga mengarah pada peningkatan interaksi sosial yang positif di dalam dan di luar kelas.

6. Tantangan dalam Implementasi Edu-Green

Meskipun hasil positif ditemukan, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam implementasi Edu-Green. Salah satunya adalah keterbatasan fasilitas dan ruang terbuka hijau yang memadai di beberapa sekolah. Beberapa sekolah dasar masih menghadapi kendala dalam menciptakan taman hijau atau kebun sekolah yang cukup luas untuk kegiatan fisik yang optimal. Selain itu, beberapa guru merasa kesulitan dalam mengintegrasikan materi pendidikan lingkungan dengan kegiatan fisik dalam kurikulum yang ada, sehingga membutuhkan pelatihan dan pendampingan lebih lanjut.

7. Peran Guru dalam Keberhasilan Program

Guru memainkan peran penting dalam keberhasilan implementasi Edu-Green. Penelitian ini menemukan bahwa guru yang memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya gabungan pendidikan jasmani dan lingkungan dapat lebih efektif mengelola kegiatan Edu-Green. Pelatihan untuk guru tentang cara mengintegrasikan edukasi lingkungan dalam olahraga serta cara melibatkan siswa dalam perawatan kebun sekolah dan taman hijau sangat diperlukan untuk meningkatkan keberhasilan program.

8. Partisipasi Orang Tua dan Komunitas

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa partisipasi orang tua dan masyarakat sangat penting dalam mendukung pelaksanaan Edu-Green. Sekolah yang melibatkan orang tua dalam kegiatan berkebun atau menjaga taman hijau mencatatkan keberhasilan yang lebih tinggi dalam program ini. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas setempat memperkuat dampak positif yang dihasilkan oleh program Edu-Green, baik dalam hal peningkatan kesehatan jasmani maupun kesadaran lingkungan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa inovasi Edu-Green untuk kesehatan jasmani di sekolah dasar memberikan dampak positif yang signifikan pada peningkatan kebugaran fisik, kesadaran lingkungan, serta kesejahteraan psikologis siswa. Program ini juga berhasil membentuk karakter siswa melalui kegiatan yang melibatkan kerjasama dan tanggung jawab. Namun, tantangan seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya pelatihan untuk guru, dan keterlibatan orang tua perlu diatasi agar program ini dapat berjalan lebih efektif. Secara keseluruhan, Edu-Green merupakan pendekatan yang inovatif dan holistik untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan kesadaran lingkungan di sekolah dasar.

Sketsa Penerapan Edu-Green

Tabel 1. Sketsa Gambar Belajar dan Bermain

No.	Penjelasan	Sketsa Gambar
1.	Memadukan permainan tradisional galasin dengan konsep edu-green adalah ide yang bagus untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan, kerja sama tim, dan sportivitas. Galasin adalah permainan yang membutuhkan banyak gerakan,	

sehingga dapat membantu anak-anak menjaga kesehatan fisik mereka. Kita bisa membuat lapangan galasin dari bahan-bahan alami seperti kapur atau ranting, serta mengajak anak-anak untuk membersihkan area bermain setelah selesai.



- Memadukan permainan lompat tali dengan konsep edu green, kita bisa memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi anak-anak. Mereka tidak hanya akan terampil bermain lompat tali, tetapi juga memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya menjaga lingkungan.



Tabel 2. Sketsa dan Gambar Latihan Fisik

No.	Penjelasan	Sketsa Gambar
1.	Senam Lingkungan dengan Lagu dan Gerakan. Membuat senam dengan iringan lagu bertema alam, misalnya lagu tentang menjaga kebersihan atau melestarikan alam. Lagu ini bisa menginspirasi gerakan senam yang menggambarkan aktivitas alam seperti hujan, angin, atau pergerakan binatang. Ini bisa membuat senam lebih menyenangkan sekaligus menanamkan nilai-nilai penting .	
2.	Berlari sambil mengenal jenis-jenis tumbuhan atau pepohonan di sekitar sekolah melalui jarak tertentu untuk menyebutkan jenis-jenis pohon tersebut. Lari ini bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan dan kebugaran jasmani serta mempelajari dan mengingat nama-nama tumbuhan	

Tabel 3. Sketsa dan Gambar Lingkungan Penghijauan

No.	Penjelasan	Sketsa dan Gambar
1.	Sistem Pemisahan Sampah yang Efisien: Menerapkan sistem pemisahan sampah di sumbernya, seperti di rumah tangga atau tempat umum. Dengan memisahkan sampah organik, anorganik, dan berbahaya, proses daur ulang dapat dilakukan dengan lebih efisien.	
2.	Vertikultur. * Metode: Menanam tanaman secara vertikal, misalnya pada dinding, rak, atau tower. * Kelebihan: Hemat lahan, estetik, cocok untuk ruang terbatas. * Manfaat Vertikultur 1. Meningkatkan produktivitas: Menghasilkan panen yang lebih banyak dalam area yang terbatas. 2. Meningkatkan kualitas udara: Tanaman membantu menyerap karbon dioksida dan menghasilkan oksigen. 3. Menciptakan lingkungan yang hijau: Menambah keindahan visual dan kesejukan pada lingkungan sekitar. 4. Mendidik masyarakat: Menjadi sarana edukasi tentang pentingnya bercocok tanam dan menjaga lingkungan.	

Hasil Akhir

Inovasi Edu-Green bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani di sekolah dasar dengan mengintegrasikan kegiatan fisik dan pelestarian lingkungan. Program ini mengatasi masalah kurangnya fasilitas aktivitas fisik yang menyenangkan dan rendahnya kesadaran siswa tentang kesehatan dan lingkungan. Dengan menggabungkan olahraga dan elemen alam seperti kebun sekolah, diharapkan siswa tidak hanya lebih aktif tetapi juga memahami pentingnya menjaga lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Edu-Green dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan kesadaran lingkungan, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat. Berikut beberapa harapan terhadap implementasi program tersebut:

1. **Meningkatkan Kesadaran Lingkungan:** Harapan utama adalah agar program *Edu Green* dapat menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga lingkungan sejak dini. Dengan mengenalkan konsep-konsep seperti daur ulang, penghematan energi, dan penggunaan sumber daya alam yang berkelanjutan, siswa diharapkan dapat

- mengembangkan sikap peduli terhadap alam dan mempraktikkan perilaku ramah lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.
2. **Membangun Kebiasaan Positif:** Program ini dapat membantu membangun kebiasaan positif, seperti membuang sampah pada tempatnya, menggunakan transportasi ramah lingkungan, dan mengurangi penggunaan plastik. Kebiasaan ini dapat bertahan seumur hidup dan diterapkan dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat.
 3. **Pemberdayaan Siswa dalam Kegiatan Lingkungan:** Diharapkan siswa bisa lebih aktif terlibat dalam kegiatan yang berkaitan dengan pelestarian lingkungan, seperti menanam pohon, menjaga kebersihan sekolah, serta memanfaatkan ruang hijau di sekitar sekolah. Ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar melalui pengalaman langsung.
 4. **Peningkatan Kreativitas dan Inovasi:** Program *Edu Green* juga diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mencari solusi terkait permasalahan lingkungan. Misalnya, melalui proyek-proyek berbasis teknologi yang ramah lingkungan, atau pengembangan ide-ide baru untuk mengurangi sampah di sekolah.
 5. **Kolaborasi dengan Orang Tua dan Masyarakat:** Selain di sekolah, harapan lain adalah agar orang tua dan masyarakat juga dilibatkan dalam kegiatan *Edu Green*. Dengan begitu, program ini dapat meluas dan menciptakan dampak yang lebih besar dalam upaya pelestarian lingkungan, serta memperkuat kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat.
 6. **Peningkatan Kualitas Pembelajaran:** Program ini juga bisa mendukung pembelajaran yang lebih interaktif dan kontekstual, dengan menghubungkan materi pelajaran dengan isu-isu lingkungan yang relevan. Siswa akan dapat memahami konsep-konsep pembelajaran dengan cara yang lebih menyeluruh dan aplikatif.

SIMPULAN

Inovasi Edu-Green telah berhasil meningkatkan tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani mereka. Melalui kegiatan seperti berkebun, olahraga di taman hijau, dan aktivitas luar ruangan lainnya, siswa menjadi lebih aktif dan terlibat dalam gerakan tubuh yang mendukung kebugaran. Peningkatan aktivitas fisik ini juga berdampak pada penurunan masalah kesehatan fisik seperti obesitas pada anak. Program ini berhasil menanamkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kelestarian lingkungan. Kegiatan Edu-Green yang melibatkan siswa dalam merawat kebun sekolah, menanam pohon, dan mendaur ulang sampah, mengajarkan mereka untuk menjadi agen perubahan dalam menjaga dan melestarikan alam. Ini memberikan dampak positif pada pengembangan sikap peduli terhadap lingkungan yang berkelanjutan. Edu-Green terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa. Kegiatan yang dilakukan di alam terbuka, seperti bermain di taman atau berolahraga di ruang hijau, berkontribusi pada pengurangan stres dan kecemasan siswa. Siswa yang terlibat dalam program ini menunjukkan suasana hati yang lebih baik dan peningkatan konsentrasi di kelas.

Program ini turut membentuk karakter siswa melalui kegiatan berbasis kerjasama, seperti merawat kebun dan melakukan olahraga bersama. Kerja sama dalam kelompok membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan disiplin, serta meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, baik dalam konteks olahraga maupun pelestarian lingkungan. Meskipun program ini memberikan hasil yang positif, penelitian mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Keterbatasan fasilitas dan ruang terbuka hijau yang memadai di beberapa sekolah menjadi kendala utama. Selain itu, kurangnya pelatihan bagi guru tentang cara mengintegrasikan edukasi lingkungan dalam kegiatan fisik menjadi tantangan yang harus diatasi untuk keberhasilan program ini. Guru memainkan peran penting dalam keberhasilan Edu-Green dengan memberikan pembelajaran yang terstruktur dan mengelola kegiatan secara efektif. Pelatihan untuk guru sangat diperlukan untuk mengoptimalkan penerapan Edu-Green. Selain itu, keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam mendukung program ini juga sangat penting, karena kolaborasi yang baik antara sekolah, keluarga, dan komunitas dapat memperkuat hasil yang dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Holis. (2016). Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut* , Vol. 09, No. 01, hal 23-37.
- Akhwani, & Romdloni, M. A. (2021). Pendidikan Karakter Masa Pandemi Covid-19 Di SD. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 5(1), 1–12.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Chawla, L. (2007). Childhood experiences associated with care for the natural world: A theoretical framework for empirical results. *Children, Youth and Environments*, 17(4), 144-170.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089.
- Price, L., & Kirkwood, A. (2014). Informed design of educational technology for teaching and learning? Towards an evidence-informed model of good practice. *Technology, Pedagogy and Education*, 23(3), 325-347.
- Tanner, S., Green, K., & Burns, S. (2012). Experiential learning and journalism education: Special Olympics-a case study. *Australian Journalism Review*, 34(2), 115-127.
- Trahati M. R. (2015). Implementasi Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Di Sekolah Dasar Negeri Tritih Wetan 05 Jeruklegi Cilacap. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.