

**UPAYA PENINGKATAN PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI
KESEHATAN PRIBADI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 47
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

ZULKIFLI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006149

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jamani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSETAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
371.7 07
ZUL
U
C-101420
2010

**UPAYA PENINGKATAN PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI
KESEHATAN PRIBADI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 47
PALEMBANG**

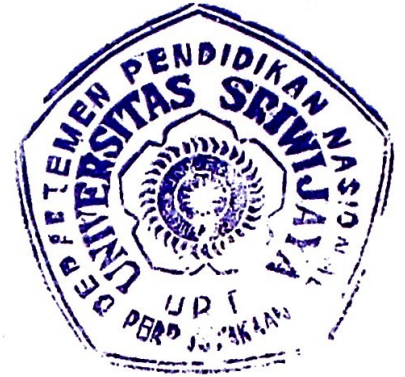
Skripsi oleh :

ZULKIFLI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006149

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**UPAYA PENINGKATAN PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI
KESEHATAN PRIBADI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 47
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

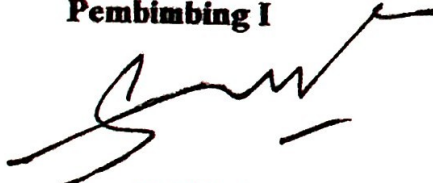
ZULKIFLI

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006149

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program

Pembimbing I



Drs. SY Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021001

Mengetahui

Pembimbing II



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



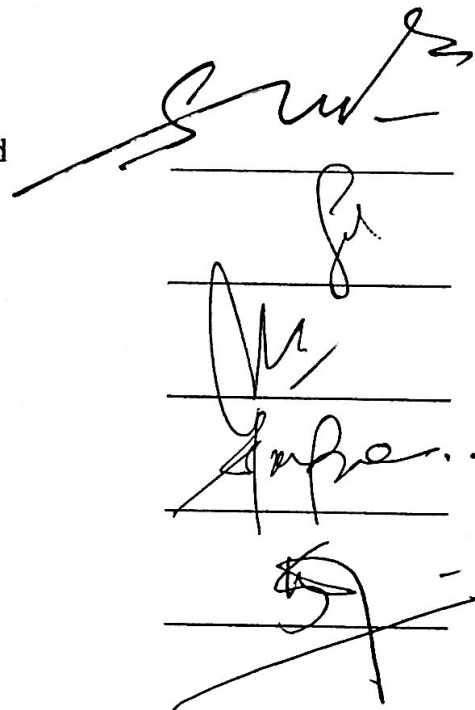
Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs.Sy.Muherman, M.Pd
2. Sekretaris : Dr.Sukirno
3. Anggota : Dra.Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs.Afrizal. M.Kes
5. Anggota : Drs.Syafaruddin, M.Kes



Palembang. 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah Hasan Nunung (alm) dan Ibu Cikmas yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa
- ❖ Istriku (Fátimah. S.Pd) dan ketiga anakku yang tercinta (Yohana Eka Purnama Sari, Dwi Anggraini dan M.Redho Nur Azemi) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

"Sebagaimana kami telah mengutus seorang rasul dari golonganmu sendiri, dibacakannya kepadamu ayat-ayat kami, di berukannya kamu dari kebiasaan-kebiasaan burukmu, di ajarkannya kepadamu kitab dan ilmu pengetahuan dan di ajarkannya pula sesuatu yang belum kamu ketahui".

(Al-Baqoroh : 151)

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S I) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , FKIP , Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini , penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Drs. SY Muherman . M.Kes , selaku pembimbing I dan Dr . Sukirno . sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian . bimbingan, motivasi , dan semangat selama penelitian skripsi ini .

Penulis juga mengucapkan terima kasih pada Drs.Tatang Suhery,M,A ,Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya , dan Drs, Meirizal Usra . M. Kes. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dra. Hartati, M.Kes, Drs. Afrizal. M.Kes dan Drs. Syafaruddin, M.Kes. Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hj. Rummyati, A.Ma.Pd selaku Kepala SD Negeri 47 Palembang , dan rekan-rekan guru di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan

Palembang Mei 2010
Penulis

ZULKIFLI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pembelajaran kesehatan pribadi melalui penyuluhan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 47 Palembang.

Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar kesehatan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri 47 Palembang yang menjadi sampel adalah Siswa kelas V 40 Orang. Data diperoleh dari skor hasil belajar siswa melalui tes formatif tes awal kriteria 5 siswa dari 40 siswa yang baik 5%, 15 siswa sedang atau 37.5%, 20 siswa kurang atau 50%. Ketuntasan siswa melakukan kesehatan pribadi 20 siswa atau 50%, 20 siswa tidak tuntas atau 50%, Siklus I kriteria 25 siswa dari 40 siswa sangat baik 62.5%, 6 siswa baik 15% 4 siswa sedang 10%, 5 siswa kurang 12,5%. Ketuntasan siswa melakukan kesehatan pribadi 35 siswa tuntas atau 87,5%, 5 siswa tidak tuntas atau 12,5%, Siklus II kriteria sangat baik 34 siswa atau 85%, baik 4 siswa atau 10%, 1 siswa sedang atau 2,5%, 1 siswa kurang atau 2,5%. Ketuntasan siswa : 39 siswa tuntas atau 97.5%, 1 siswa tidak tuntas atau 2.5% Secara klasikal kemampuan cara melakukan kebersihan pribadi siswa yang diperoleh sudah tercapai sesuai dengan diharapkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode penyuluhan pembelajaran dapat meningkatkan hasil kebersihan pribadi sehingga dapat meningkatkan hasil belajar kesehatan pada siswa kelas V SD Negeri 47 Palembang.

Kata Kunci : Kesehatan, Metode penyuluhan, Tindakan kelas (Action Research)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Pembatasan Masalah.....	2
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	4
2.2. Hakekat Perilaku Hidup Sehat	6
2.3. Hakekat Kesehatan	6
2.3.1. Hakekat Kesehatan Lingkungan	7
2.3.2. Hakekat Kesehatan Manusia	8
2.4. Pengertian Perilaku.....	9
2.5. Perilaku Untuk Hidup Sehat.....	9
2.6. Kesehatan Pribadi dan Lingkungan	10
2.7. Kerangka Pengembangan Dasar.....	15

BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1.	Jenis Penelitian.....	16
3.2.	Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	16
3.3.	Subjek Penelitian dan Sampel.....	17
3.4.	Instrumen Penelitian.....	17
3.5.	Teknis Analisis Data.....	18
3.6.	Kerangka Teoritis Penelitian.....	18
3.7.	Pelaksanaan Tindakan.....	18
BAB IV	HASIL DAN PENGAMATAN	
4.1.	Lokasi Penelitian.....	21
4.1.1.	Data Awal.....	21
4.1.2.	Hasil Penelitian Siklus Pertama.....	22
4.1.3.	Refleksi Siklus Pertama.....	24
4.1.4.	Hasil Penelitian Siklus Dua.....	24
4.1.5.	Refleksi Siklus Dua.....	25
4.2.	Pembahasan.....	25
4.2.1.	Pembahasan Siklus Satu.....	25
4.2.2.	Pembahasan Siklus Dua.....	25
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1.	Simpulan.....	26
5.2.	Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan psikomotor. Pandangan ini telah membawa akibat terbaikannya aspek aspek moral, akhlak, budi pekerti, dan seni Ichsan M (1986:22)

Terbitnya Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang System Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional. Dalam pembelajaran guru melaksanakan penilaian sama pentingnya dengan pencapaian tujuan, metode dan strategi yang digunakan.

Pelaksanaan penilaian guru dapat memperoleh kesimpulan terhadap hasil proses belajar mengajar, sehingga guru dapat mengetahui siswa yang dapat mengikuti pelajaran dan tidak dapat mengikuti pelajaran, bahkan guru dapat mengetahui siswa perlu mendapatkan perhatian khusus, terlebih penting lagi adalah guru mendapatkan unpan balik terhadap semua pembelajaran.

Proses belajar mengajar di kelas guru mendapatkan kebiasaan buruk yang dilakukan oleh siswa yaitu :

1. Pakaian seragam anak anak yang kotor
2. Rambut anak anak yang kotor dan berketombe

3. Badan anak anak banyak yang bau
4. Gigi anak anak banyak yang kotor karena tidak menggosok gigi
5. Kuku anak anak yang panjang dan kotor

Mengingat apa yang di pelajari di dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan tidak hanya menyangkut pendidikan jasmani tetapi juga mengenai pendidikan kesehatan, maka untuk menghilangkan kebiasaan buruk tersebut maka guru berupaya dengan jalan pendekatan agar terbiasa melakukan hal hal yang baik untuk menjaga kesehata sedini mungkin.

Berdasarkan beberapa hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Upaya peningkatan perilaku hidup sehat melalui kesehatan pribadi pada siswa kelas V SD Negeri 47 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya anak anak menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan
2. Adanya hambatan hambatan yang di hadapi oleh anak anak dalam menanamkan perilaku hidup sehat di sekolah dan di rumah
3. Guru sering kali hanya mengajarkan pendidikan jasmani di bandingkan pendidikan kesehatan disetiap pertemuan dan pengarahan dalam melakukan perilaku hidup sehat pada waktu jam pembelajaran pendidikan jasmani

1.3 Pembatasan Masalah

Masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Melalui Kesehatan Pribadi Pada Siswa SD Negeri 47 Palembang. Materi pada Standar Kompetensi 5 dan Kompetensi Dasar 5.1.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimanakah upaya peningkatan perilaku hidup sehat melalui kesehatan pribadi pada siswa SD Negeri 47 Palembang

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui upaya peningkatan perilaku hidup sehat melalui kesehatan pribadi pada siswa SD Negeri 47 Palembang
2. Untuk mengetahui upaya peningkatan perilaku hidup sehat melalui kesehatan pribadi pada siswa SD Negeri 47 Palembang setelah diberi tindakan
3. Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Universitas Sriwijaya Palembang

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi

- a. Bagi guru penjaskes

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. yang di lakukan.

- b. Bagi siswa

Untuk merangsang siswa belajar, mengenal, melakukan tentang dalam upaya meningkatkan perilaku hidup sehat

- c. Bagi sekolah

Hasil penelitian di harapkan menjadi bahan masukan, informasi, serta umpan balik bagi proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur, 1986 ; *Anak Masa Depan*, Angkasa, Bandung.
- Arinkunto. 1997. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. Bina Aksara.
- Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. 2000. Jakarta.
- Djarwoto, 1986 ; *Pembinaan Disiplin Memerlukan Disiplin*, Majalah Gema Telekomunikasi
- Eka. 1995. *Pribadi kelas 2 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. GBPP SD. Jakarta
- Entjang, Indah. 1991. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung. PT. Citra Aditiya
- Hermawan Setiady, 1989 ; *Wujud Kesadaran Disiplin Lebih Tinggi*, Majalah Gema Telekomunikasi.
- Ichsan.M. 1986. *Buku Materi Pokok Ilmu Kesehatan Modul 1-3, 4-6*. Jakarta. Karimun
- Mar'at, 1984 ; *Sikap Manusia Perubahan Serta Pengukurannya*, Ghalia Indonesia
- Notoatmojo. 1997. *Perilaku Manusia Terhadap Lingkungannya*. Jakarta.
- Pieter Noya. 1983. *Pedoman Guru Kesehatan*, PT.Rora Karya Departemen Pendidikan Kebudayaan, Jakarta
- Rochman Natawijaya, 1978 .*Memahami Tingkah laku Sosial*, Firma Hasmar , Jakarta.
- Soekidjo. 1993. *Dasar-dasar Perilaku Manusia*. Jakarta. Bumi Aksara
- Subagio. 1991. *Pelaksanaan tindakan kelas*. Jakarta. Gravindo
- Suharto. 1997. *Pendidikan Kesehatan Kelas 1 dan 2*. Gambar-gambar Peragaan. Jakarta
- Suharto, Sonti . 1997. *Pendidikan Jasmani Kelas 3*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta
- Sulipan. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*, P4TK BMTI Bandung.
- Sunaryo. 2004. *Mamusia dan Alam Sekitarnya*. Jakarta. PT. Firma Rosama

Tarmizi.1995. *Kesehatan Jiwa*, cetakan pertama, penerbit Bulan Bintang, Jakarta.

Titok Sumaryanto. 2007. *Pendekatan Kualitatif dan kuantitatif dalam penelitian*. Semarang. UNNES Press.

Usaha Kesehatan Sekolah. 1976. Tuntunan Pelaksanaan Bagi Guru, Departemen Kesehatan R.I.