

**IMPLEMENTASI POLA HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) PADA MASA  
PANDEMI COVID-19 DI SD GMT NO 07 OEBUFU**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat gelar sarjana Pendidikan Pada  
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**Andreas Tamu Ama  
NIM. 18320191**

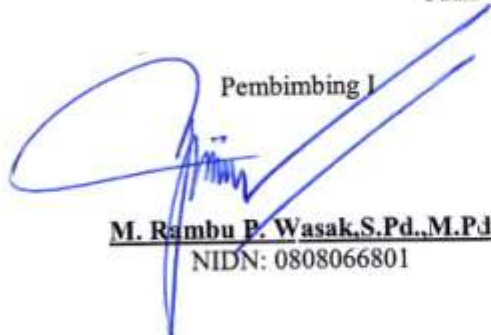
**PROGDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

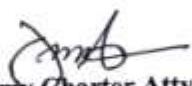
Skripsi atas nama **Andreas Tamu Ama**, NIM. 18320191, dengan judul:  
**“Implementasi Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-  
19 di SD GMT No 07 Oebufu”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada  
tanggal 17 Juni 2023.

### MENGETAHUI

Pembimbing I

  
**M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0808066801

Pembimbing II

  
**Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis**  
NIDN: 0820068502

**MENGESAHKAN**  
Ketua Program Studi PJKR







  
**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN: 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **ANDREAS TAMU AMA**, NIM. 18320191, dengan judul: “Implementasi Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 di SD GMT No 07 Oebufu” telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Juni 2023 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 21 Juni 2023.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
David Loba, S. Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Christin P. M. Rajagukguk, S. Pd., M. Pd.	Penguji Anggota	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 01/8-2023
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN



**Ketua Program Studi PJKR**  
  
**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andreas Tamu Ama  
NIM : 18320191  
Semester : Sepuluh (X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Implementasi Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada  
Masa Pandemi Covid-19 di SD GMIT No 07 Oebufu

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 17 Juni 2023  
Saya menyatakan  
  
Andreas Tamu Ama  
NIM. 18320191



**MOTTO**

**DAN APA SAJA YANG KAMU MINTA DALAM DOA DENGAN PENUH  
KEPERCAYAAN, KAMU AKAN MENERIMANYA**

**(MATIUS. 21:22)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus yang selalu memberikan pertolongan dalam kesehatan dan akal budi.
2. Kedua orang tua almarhum Bapa Meta Yiwa dan Ibu Danga Hainda yang selalu mendukung dalam doa, memotivasi saya untuk selalu semangat dan membiayai perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara kandung saya yang pertama Kaka Yublina Hana Ranu, saudara kedua almarhum Kaka Mora Lambu Amma, kaka saudara ketiga Ferni Ana Awang, saudara keempat Hendrik Mandaha, saudara kelima Desi Atananda, yang selalu mendukung dalam doa, memberikan motivasi kepada saya untuk selalu semangat dan yang telah membantu ke dua orang tua saya dalam membiayai selama proses perkuliahan.
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 (Jordi, Jeni, Hendi, dan Edi) yang selalu membantu saya dalam masa perkuliahan.
5. Teman-teman Asrama Sumba (Yeri, Mensen, Tomi, Rinto, Rido, dan Fimel) yang selalu membantu dan mendukung saya dalam Doa.
6. Sahabat-sahabat terkasih yang selalu memberikan saya semangat serta dukungan selama di tanah rantauan (Rambu Dyan, Frido dan Ako Ngongo).
7. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini namun yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu, Peneliti ucapkan terimakasih.
8. Almamater tercinta UKAW.

## KATA PENGANTAR

Sesungguhnya hanya karena Kasih Karunia dan Hikmat dari Tuhan yang memampukan Peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Implementasi Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 di SD GMT No 07 Oebufu” skripsi disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak atas bantuan dan bimbingan. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana, yang telah menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran serta pembinaan kepada para Dosen dan mahasiswa.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah menjamin pelaksanaan pendidikan, pengajaran serta pelayanan pembinaan kepada mahasiswa.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah menyusun rencana program kerja program studi.
4. M Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang akan membimbing peneliti dalam menyusun skripsi dan beliau sebagai dosen tetap di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
5. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing II yang akan membimbing peneliti dalam menyusun skripsi dan beliau sebagai dosen tetap di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
6. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or., selaku penasehat Akademik, yang akan menuntun dan selalu menasehati peneliti berkaitan dengan perkuliahan

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
8. Ibu Teripena Manafe, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD GMIT No 07 Oebufu, serta Anastasia Pot Manhitu selaku Guru PJOK dan Siswa-Siswi.
9. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si., Selaku Kepala Dinas Pendidikan Kota Kupang.
10. George Melkianus Hadjoh, SH., Selaku Penjabat Wali Kota Kupang yang telah memberikan izin penelitian di Kota Kupang.

Tak ada gading yang tak retak, peneliti mengakui dengan sepenuh hati, bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Akhirnya tidak lupa sertakan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Prongram Studi PJKR UKAW-Kupang.

Kupang, 17 Juni 2023

Peneliti,

Andreas Tamu Ama  
NIM. 18320191



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN.....	i
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Hakikat Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	6
B. Teori Pola Hidup Bersih dan Sehat.....	8
C. Pembahasan Program Pola Hidup Bersih dan Sehat.....	15
D. Pandemi Covid-19.....	19
E. Kerangka Berpikir.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	23
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
G. Pengujian Keabsahan Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	32
A. Demografi Informan Penelitian.....	32
B. Hasil Observasi.....	34
C. Hasil Penelitian.....	40
D. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	55

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	24
Tabel 3.2	Waktu Penelitian.....	25
Tabel 4.1	Demografi Informan Peneliti.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Instrumen Penelitian Observasi
- Lampiran 2 Instrumen Penelitian Wawancara
- Lampiran 3 Instrumen Penelitian Dokumentasi

## ABSTRAK

### IMPLEMENTASI POLA HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SD GMT NO 07 OEBUFU

Andreas T. Ama<sup>1\*</sup>, M. Rambu P. Wasak<sup>2</sup>, Jimmy Charter Atty<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Andretamuama809@gmail.com

**Latar belakang:** Bangsa Indonesia telah memasuki Era New Normal usai dilanda pandemi Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) pada bulan Maret 2020 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*). Virus penyebabnya merupakan jenis virus corona, yang dapat memberikan gejala bahkan sindrom pernafasan yang berat. Virus ini mirip dengan yang pernah menyerang di tahun 2002 dan 2012. Jadi Masalah yang di jumpai peneliti di lapangan yaitu belum mengetahui seperti apa proses Implementasi PHBS di lingkungan sekolah tersebut.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui Implementasi Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD GMT No 07 Oebufu.

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode deskripsi kualitatif

**Hasil dan pembahasan:** Hasil dan penelitian ini menunjukkan bahwa Implementasi Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 di SD GMT No 07 Oebufu sudah berjalan dengan baik dan semaksimal mungkin, namun ada sebagian kecil siswa yang tampaknya belum memahami berperilaku PHBS di sekolah. Oleh karna itu guru harus mampu membimbing atau mendorong para siswa untuk selalu menjalankan program-program PHBS yang di anjurkan oleh sekolah demi kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan di lingkungan sekolah.

**Simpulan:** Sebagian besar peserta didik di SD GMT No 07 Oebufu telah menjalankan program PHBS pada masa pandemi Covid-19 di sekolah, karna di lihat dari kesadaran siswa akan kebersihan dan kesehatannya seperti mencuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah pada tempatnya, berolahraga, dan menggunakan jamban yang bersih. Oleh karna itu pihak sekolah atau guru harus selalu memberikan penyuluhan program PHBS dan selalu memndorong para peserta didik untuk selalu hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pandemi Covid-19.

## ABSTRACT

### MOTIVATION OF STUDENT IN LEARNING PJOK DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT THE SMA KRISTEN CITRA BANGSA

Andreas T. Ama<sup>1\*</sup>, M. Rambu P. Wasak<sup>2</sup>, Jimmy Charter Atty<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. andretamuama809@gmail.com

**Background:** *The problem that the author encountered was the motivation of students in learning physical education, sports and health during the covid-19 pandemic at Citra Bangsa Christian High School because the level of the covid-19 pandemic sometimes increased and sometimes decreased. This causes the learning process for students to be not optimal or less effective.*

**Research objective:** *This research activity has a goal to be achieved is to analyze the motivation of students in learning physical education, sports and health during the covid-19 pandemic at Citra Bangsa Christian High School.*

**Research method:** *This study uses a qualitative description method.*

**Result and discussion:** *The results and research indicate that the motivation of students in learning physical education, sports and health during the covid-19 pandemic at Citra Bangsa Christian High School decreased. Therefore, it is necessary for physical education, sports and health teachers to provide more motivation to learn in order to help students increase interest in learning in the learning process during the COVID-19 pandemic.*

**Conclusion:** *Students find it difficult to follow PJOK learning when doing practical activities through the zoom application and there are insufficient sports equipment used by students at home, therefore teachers must be able to provide motivation to learn and modify sports equipment so that it can be used by students at home during online learning during the COVID-19 pandemic.*

**Keyword:** *Healthy Clean Lifestyle (PHBS) During the Covid-19 Pandemic.*

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Andreas Tamu Ama
2. Tempat/ tanggal lahir : Rindi, 2 April 1996
3. Alamat : RT. 03/ RW. 02, Rindi, Sumba Timur
4. Nomor *handpone* : 082145986805
5. Alamat email : andretamuama809@gmail.com
6. Nama Ayah : Meta Yiwa
7. Nama Ibu : Danga Hainda

### B. Riwayat pendidikan

1. SDM Praiyawang (2004-2009)
2. SMP Negeri 2 Rindi (2009-2013)
3. SMA Negeri 1 Rindi Umalulu (2013-2016)