

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN POLA HIDUP SEHAT
PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI
NAIKOTEN I**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



ERLAN RIADA NANGA

NIM. 17321562

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG**

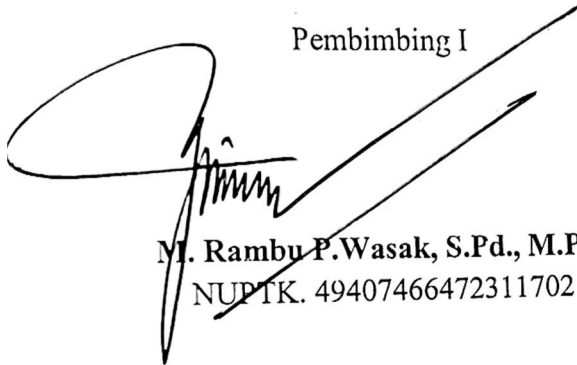
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **ERLAN RIADA NANGA**, NIM. 17321562, dengan judul:
“Pelaksanaan Pembelajaran Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Naikoten 1 Kota Kupang” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 08 Juni 2024

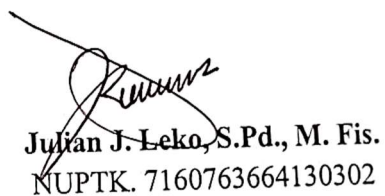
MENYETUJUI

Pembimbing I



M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 49407466472311702

Pembimbing II



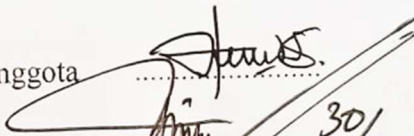
Julian J. Leko, S.Pd., M. Fis.
NUPTK. 7160763664130302



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **ERLAN RIADA NANGA**, NIM. 17321562, dengan judul: **“Pelaksanaan Pembelajaran Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Naikoten 1 Kota Kupang”** telah di pertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 08, bulan Juni, tahun 2024 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 08, bulan Juni, tahun 2024

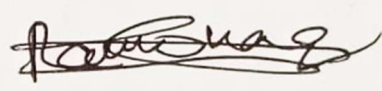
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Alventur Baun , S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 30/01-2025
Julian Jeminel Leko, S.Pd., M. Fis.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

Dra. Anggreini D N Rupidara, M.Si., Ph.D.,
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M Mac, S. Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erlan Riada Nanga
NIM : 17321562
Semester : Empat Belas (XIV)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pelaksanaan Pembelajaran Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Naikoten 1

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 ketidak sesuaian 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



MOTTO

**“DIA MEMBERI KEKUATAN KEPADA YANG LELAH
DAN MENAMBAH SEMANGAT KEPADA YANG TIADA
BERDAYA”**

(Yesaya 40:29)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus sang Juru Selamat.
2. Ayah Markus Muana Nanga dan Ibu tercinta Frederika Podu Pita yang telah membersarkan, membina, mendoakan, dan selalu mengharapkan akan keberhasilan peneliti sampai saat ini.
3. Adik Oktarian Niga Nanga dan Adik Carlin Manu Rara yang selalu mendoakan keberhasilan peneliti.
4. Mama Angkat Rambu Kudu Boba Malli Maupadji Djukatana yang selalu memberikan *suport*, motivasi, dan doa yang sangat tulus demi keberhasilan peneliti.
5. Mama Bungsu Apliana Appu Bara Kadu Watu yang telah memberikan dukungan yang sangat tulus demi keberhasilan peneliti.
6. Keluarga besar SD Naikoten 1 Kupang, yang telah mengijinkan dan memberikan arahan dalam melakukan penelitian pada SD Negeri Naikoten 1 Kupang.
7. Rekan Mahasiswa PJKR kelas A Angkatan 2017 yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar kontrakan Binjai yang turut mendukung dalam doa, motivasi serta saran untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman/sahabat Yeni, Petrin, Milla, Okta, Jefri, Roni, Damaris, Belinda, Goli, Emi, Yola, Ine, Sandi, Relan, Delvi, Iswan, Obet, Jimi, Sambri, Rikki, Frengki, Iman dan Ance yang selalu mendukung dalam doa, motivasi, serta saran sehigga segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Panjatkan Ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas Berkat dan Rahamat-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi, ini dengan judul **“Pelaksanaan Pembelajaran Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Naikoten 1 Kota Kupang”**

Menyadari bahwa pelaksanaan dan menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak baik secara langsung maupun melalui doa, oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang berlimpah- limpah kepada pihak yang berperan penting yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pembelajaran selama penulis menuntut ilmu.
2. Dra. Anggreini D N Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae., S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah menyetujui pengajuan judul skripsi dari penulis.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, pembimbing I yang selalu setia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi, mengarahkan sampai skripsi ini diselesaikan dengan baik.
5. Julian J. Leko, S.Pd., M. Fis. Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan sampai skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M. Or. Selaku penasehat Akademik yang selama ini yang selalu memberikan motivasi dan nasehat yang luar biasa sehingga saya bias sampai tahap akhir ini.

7. Bapa/ibu dosen beserta staf pengajar program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang tidak pernah lelah memberikan ilmu selama kuliah sampai akhir ini.
8. Kepala sekolah SD Negeri Naikoten 1, yang sudah menerima peneliti, untuk melaksanakan penelitian dengan baik.
9. Kepala Pendidikan dan Kebudayaan Kota Kupang, yang selalu mendukung dan membangun pendidikan di kota kupang.
10. Bapak, Linus Lusi, S.Pd.,M.Pd Selaku Pejabat Wali Kota Kupang yang berpartisipasi dalam menjaga dan melindungi seluruh masyarakat kota kupang.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritikan dan saran untuk membangun semangat demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Kupang, 08 Juni 2024

Penulis,

Erlan Riada Nanga

NIM.17321562

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	8
A. Pola Hidup Sehat	8
1. Pengertian pola hidup sehat	8
2. Penerapa pola hidup sehat	8
3. Pola hidup sehat terhadap pribadi	10
4. Pola makanan dan minuman aman,sehat dan bergizi	14
5. Pola kegiatan seimbang	15
6. Pola gerak badan dan olahraga	16
7. Pola peduli kebersihan lingkungan	17

B. Usaha kesehatan sekolah	17
C. Program dokter kecil	19
D. Kerangka Berpikir	20
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	23
B. Desain Penelitian	24
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	26
E. Peran peneliti, informan, dan teknik penentuan informan	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Analisis Data	28
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Demografi Informa Penelitian	31
B. Hasil Penelitian	35
C. Pembahasan	41
BAB V. PENUTUP	55
A. SIMPULAN	55
B. SARAN	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	22
Tabel 2.	25
Tabel 3.	26
Tabel 4.	33
Tabel 5.	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	31
Gambar 2.	36
Gambar 3.	37
Gambar 4.	38
Gambar 5.	39
Gamabr 6.	42
Gambar 7.	43
Gambar 8.	44
Gamabr 9.	45
Gamabr 10.	48
Gamabr 11.	49
Gamabr 12.	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat izin penelitian
- Lampiran 2. Surat selesai penelitian
- Lampiran 3. Instrumen penelitian
- Lampiran 4. Dokumentasi

ABSTRAK

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN POLA HIDUP SEHAT PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI NAIKOTEN 1

Erlan Riada Nanga¹, M. Rambu P.Wasak², Julian J. Leko³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

erlandnanga10@gmail.com

Latar belakang: Sekolah merupakan sebuah lembaga tempat anak didik memperoleh pendidikan dan pelajaran yang diberikan guru. Sekolah mempersiapkan anak didik memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan, budi pekerti, meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar selanjutnya mampu membekali diri menuju ke arah pendidikan yang lebih tinggi sebagai bekal hidup di masyarakat.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Naikoten 1 Kota Kupang.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dalam pola hidup sehat pada siswa kelas V SD Negeri Naikoten 1 Kupang. Penulis menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data dengan tujuan untuk meneliti atau menemukan informasi dan diharapkan memperoleh gambar mengenai pola hidup sehat pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif, dengan alasan bahwa pendekatan ini lebih mendekat kepada tujuan yang di capai oleh peneliti, karena peneliti terjun langsung ke lapangan untuk melihat peristiwa yang terjadi.

Hasil dan pembahasan: Dalam penelitian ini peneliti menemukan 4 (empat) pola hidup sehat pada siswa kelas V di SD Negeri Naikoten 1 Kota Kupang: 1. Mencuci tangan, 2. Mengonsumsi makanan bergizi, 3. Melakukan olahraga secara teratur, dan 4. Perilaku terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan tubuh.

Simpulan: Hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan tentang pola hidup sehat pada siswa kelas V SD Negeri Naikoten 1 Kupang:

1. Pelaksanaan pembelajaran pola hidup sehat di SD Negeri Naikoten 1 Kota Kupang berjalan dengan baik. Dengan siswa ikut berpartisipasi dalam pembelajaran sehingga proses belajar mengajar tetap berjalan dengan baik. Guru juga berperan dalam melaksanakan tugasnya saat pembelajaran pola hidup sehat.
2. Pada proses pembelajaran pola hidup guru selalu membuat dalam bentuk kelompok dengan tujuan untuk memudahkan siswa memahami dengan materi pola hidup sehat di SD Negeri Naikoten 1 Kota Kupang.

Karna siswa lebih senang dengan pembelajaran pola hidup sehat.

Kata kunci: *pola hidup sehat; pembelajaran; penjasorkes*

ABSTRACT
IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE LEARNING IN
CLASS V STUDENTS OF NAIKOTEN STATE PRIMARY
SCHOOL 1

Erlan Riada Nanga¹, M. Rambu P. Wasak², Julian J. Leko³

^{1,2,3} Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty
of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University,
Kupang, Indonesia

erlandnanga10@gmail.com

Background: School is an institution where students receive education and lessons given by teachers. Schools prepare students to acquire knowledge, skills, character, increase their devotion to God Almighty so that they are then able to equip themselves towards higher education as provisions for life in society.

Research objectives: This research aims to determine the Healthy Lifestyle of Class V Students of Naikoten 1 State Elementary School, Kupang City.

Research method: This research uses qualitative descriptive research on healthy lifestyles in class V students at SD Negeri Naikoten 1 Kupang. The author uses observation, interviews and documentation to collect data with the aim of researching or finding information and hopefully getting a picture of a healthy lifestyle, physical education, sports and health. In this research, the author used a qualitative approach, on the grounds that this approach was closer to the objectives achieved by the researcher, because the researcher went directly into the field to see the events that occurred.

Results and discussion: In this study, researchers found 4 (four) healthy lifestyle patterns in class V students at SD Negeri Naikoten 1 Kupang City: 1. Washing hands, 2. Consuming nutritious food, 3. Doing exercise regularly, and 4. Behavior against habits that can damage the body's health.

Conclusion: From the results of this study, the researcher concluded about healthy lifestyles in class V students at SD Negeri Naikoten 1 Kupang:

1. The implementation of healthy lifestyle learning at the Naikoten 1 Public Elementary School, Kupang City is going well. With students participating in learning so that the teaching and learning process continues to run well. Teachers also play a role in carrying out their duties when teaching healthy lifestyles.

2. In the lifestyle learning process, teachers always create groups with the aim of making it easier for students to understand the material on healthy lifestyles at the Naikoten 1 Public Elementary School, Kupang City. Because students are happier learning about healthy lifestyles.

Key words: *healthy lifestyle; learning; physical education*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Erlan Riada Nanga
2. Tempat/ tanggal lahir : Lahilaa, 06 Desember 1998
3. Alamat : Jl. Sumba Tuak Sabu, RT. 013/ RW. 005,
Oesapa, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 87861181535
5. Alamat email : erlandnanga10@gmail.com
6. Nama Ayah : Markus Muana Nanga
7. Nama Ibu : Frederika Podu Pita

B. Riwayat pendidikan

1. TK Lahilaa Hagalang, Wanokaka : (2004-2005)
2. SD Negeri Bali Loku, Wanokaka : (2005-2011)
3. SMP Negeri 3 Wanokaka, : (2011-2014)
4. SMA Kristen Waikabubak, : (2014-2017)