

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*