

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 LATAR BELAKANG

Pola hidup sehat adalah sebuah cara untuk melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, yang berdampak baik bagi kesehatan. Untuk mewujudkan pola hidup sehat seperti dimaksud, berbagai upaya yang dapat dilakukan seperti menjaga asupan makanan, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres.

Penerapan pola hidup sehat, juga menjadi hal yang paling penting, karena pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama resiko kesehatan. Pola makan tidak sehat didorong dengan kemajuan teknologi pangan, meningkatnya produksi makanan olahan, kemudahan teknologi, gaya hidup yang tidak sehat membuat tubuh jadi rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung dan kanker.

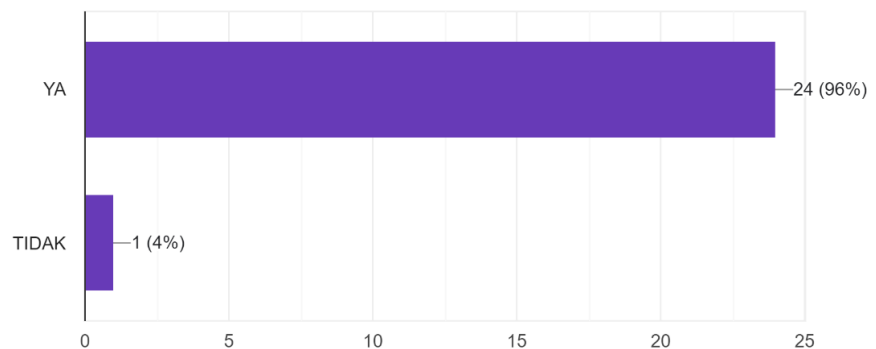
Penyampaian informasi penting tentang kesehatan di sekolah terutama bagi peserta didik diberikan berupa bimbingan dan tuntunan yang meliputi seluruh aspek kesehatan termasuk kepribadiannya agar peserta didik dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Dalam proses pembelajaran dengan materi “pola hidup sehat” guru biasanya menyampaikan proses pembelajaran pengajaran dengan metode ceramah, metode yang menurut Nizar dan Hasibuan (2011) adalah metode yang memberikan penjelasan-penjelasan sebuah materi.

Metode ceramah biasanya peserta didik duduk sambil mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan oleh guru.

Namun demikian, tidak semua siswa memahami materi pola hidup sehat, hal ini didukung oleh observasi awal peneliti yang peneliti lakukan kepada 25 orang siswa dengan menggunakan google form pada tanggal 23, September 2022 Responden memberikan jawaban YA atau TIDAK atas pertanyaan yang disampaikan, seperti ditunjukkan pada gambar 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5.

Apakah kamu pernah mempelajari tentang pola hidup sehat  
25 jawaban

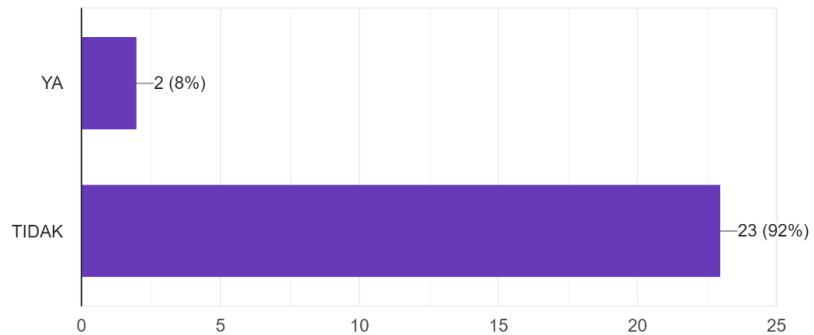


**Gambar 1.1. hasil angket pertanyaan pertama**

Pertanyaan pertama yang saya berikan berkaitan tentang apakah siswa/i SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA Kelas VII pernah mengikuti pembelajaran pola hidup sehat, dalam data tersebut 24 (96%) siswa/I pernah mengikuti pembelajaran dan 1 (4%) siswa/i diantaranya tidak pernah mengikuti pembelajaran tersebut.

Jika kamu telah mempelajarinya, apakah kamu dapat memahami materi dari pola hidup sehat tersebut

25 jawaban

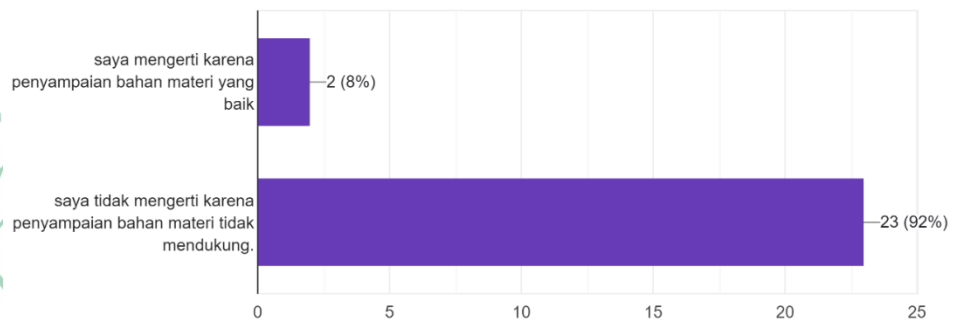


**Gambar 1.2. hasil angket pertanyaan kedua**

Pertanyaan kedua berkaitan tentang pemahaman siswa/i SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA Kelas VII dalam materi pola hidup sehat dalam data tersebut siswa/i mengisi opsi YA sebanyak 2 (8%) siswa/i dan menjawab opsi TIDAK sebanyak 23 (92%) siswa/i.

Apa yang membuat kamu mengerti/tidak mengerti materi pola hidup sehat tersebut

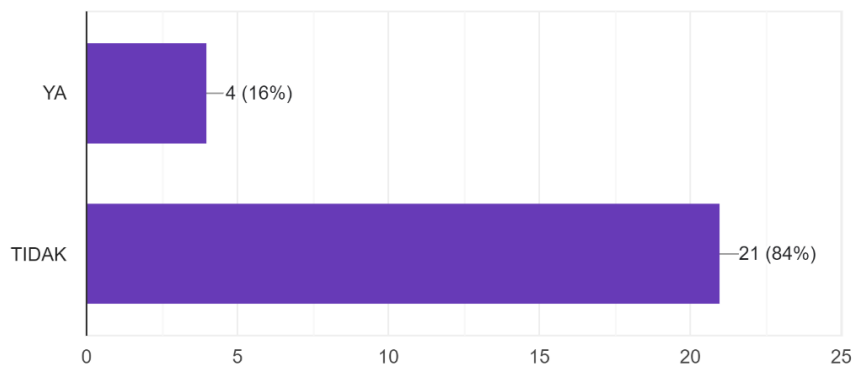
25 jawaban



**Gambar 1.3. hasil angket pertanyaan ketiga**

Pertanyaan ketiga merujuk pada hal yang membuat siswa/I mengerti atau tidak mengerti dalam materi pola hidup sehat yang berurusan dengan bahan materinya. Dalam hal ini sebanyak 2 (8%) siswa/I mengerti dengan penyampaian materi. Sebanyak 23 (92%) siswa/i tidak mengerti di sebabkan oleh bahan materi yang tidak mendukung.

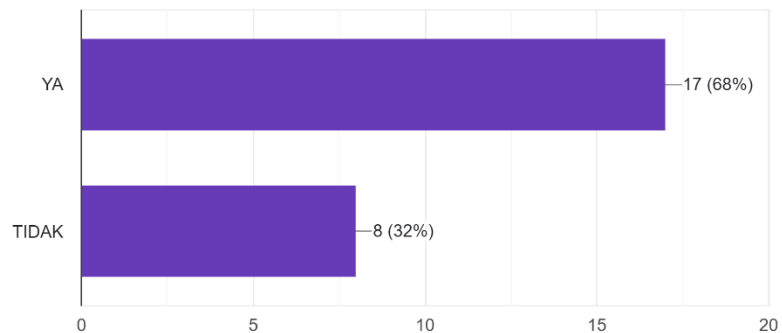
Menurut mu apakah penting untuk mempelajari pola hidup sehat  
25 jawaban



**Gambar 1.4.** hasil angket pertanyaan keempat

Pertanyaan keempat bertujuan untuk mengukur seberapa tinggi keinginan siswa/I untuk mempelajari materi pola hidup sehat. Sebanyak 4 (16%) siswa/i menjawab opsi YA, dan sebanyak 21 (84%) siswa/I menjawab opsi tidak.

Apakah kamu setuju bahwa pola hidup sehat merupakan suatu hal yang baik untuk diri mu sendiri  
25 jawaban



**Grafik 1.5. hasil angket pertanyaan kelima**

Pertanyaan kelima bertujuan untuk mengukur pentingnya materi pola hidup sehat sebagai suatu hal yang baik untuk siswa/I. banyak siswa/I mengisi opsi YA 17 (68%) dan mengisi opsi TIDAK sebanyak 8 (32%).

Temuan sebagai hasil observasi awal, banyak siswa mengalami kesulitan untuk memahami materi pola hidup sehat. Diduga salah satu penyebabnya siswa tidak memahami materi pola hidup adalah pemilihan metode penyampaian materi yang kurang mendukung guru belum mampu mengembangkan pembelajaran secara efektif. Mengingat betapa pentingnya materi pola hidup sehat dimengerti dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari hari, untuk itu penyampaian materi pola hidup sehat perlu didukung oleh media pembelajaran yang interaktif, sebagai satu alternative solusi mengatasi permasalahan siswa pada materi pola hidup sehat.

Media animasi suatu media audio visual yang berupa kumpulan gambar bergerak dan bersuara dapat berisikan media pembelajaran

yang ditampilkan melalui media elektronik projector sebagai usaha untuk menciptakan pembelajaran yang aktif dan mudah dipahami, memperjelas informasi, atau materi yang disampaikan dan dapat membangkitkan motivasi untuk lebih memahami isi dari materi yang disampaikan.

Media animasi juga menjadi suatu hal menarik yang dapat menjadi suatu pembelajaran yang baru bagi siswa. Selain menjadi media yang mudah dimengerti media animasi juga menjadi suatu tampilan yang mudah di mengerti, melalui dampak tersebut media animasi menjadi cara yang dapat membangkitkan dan mengoptimalkan motivasi belajar siswa. (Muhson dan Ali 2009:155) menyatakan bahwa dengan media animasi, pembelajaran dapat meningkat suatu pendukung yang efektif dalam membantu pembelajaran.

Mengacu kepada uraian yang telah diutarakan sebelumnya, penulis berpikir untuk mengadakan suatu penelitian guna memperoleh informasi yang pasti tentang media animasi dalam proses pembelajaran

terutama pada materi pola hidup sehat. Sehingga yang menjadi tema sentral dalam penelitian ini adalah **“Efektifitas Media Animasi Dalam Proses Pembelajaran Materi Pola Hidup Sehat Kelas VII SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TA 2022/2023”**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, selanjutnya identifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pemahaman Siswa Kelas VII SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA tentang Pola Hidup Sehat masih rendah.
2. Kesadaran siswa Kelas VII SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA mengenai Pola hidup sehat masih rendah.
3. Kurangnya pengembangan pembelajaran secara efektif yang di berikan guru penjas tentang Pola hidup sehat.

## 1.3 Pembatasan masalah

Dari Batasan masalah, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti :

1. Penelitian ini dilaksanakan di Kelas VII SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA
2. Penelitian ini menyangkut hanya pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pola hidup sehat
3. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media animasi

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas maka rumusan masalah yang di ajukan adalah: “ Bagaimana efektifitas media animasi meningkatkan pengetahuan tentang materi pola hidup sehat siswa Kelas VII SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Mengenai tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang efektifitas media animasi meningkatkan tingkatan pengetahuan siswa dan pola hidup sehat siswa Keas VII SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah yang telah di jelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

### 1. Secara teoritis

Mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam pola hidup sehat, menambah minat siswa terhadap pelayanan bimbingan belajar yang di berikan.

### 2. Secara sederhana

- a. siswa dapat menyadari pentingnya pola hidup sehat untuk mengembangkan diri, dan melakukan hidup sehat.
- b. Bagi guru di sekolah, dapat sebagai acuan dalam mendorong siswa untuk memiliki minat tinggi untuk selalu berperilaku hidup sehat.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY