

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penjaskes atau pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang diberikan kepada siswa dan siswi sebagai bagian dari pendidikan bagi tubuh jasmani dan pola hidup yang sehat. Orientasi pembelajaran penjaskes bertujuan agar siswa dan siswi dapat memperoleh pemahaman ilmu dan menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan bermasyarakat (Muhajir, 2016).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut (Yunika et al, 2022) Pembangunan kesehatan meliputi beberapa aspek salah satu diantaranya adalah meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM) dan lingkungan yang saling mendukung dengan memprioritaskan kepada upaya peningkatan kesehatan, pencegahan, penyembuhan, pemulihan dan rehabilitasi sejak awal kandungan sampai usia lanjut. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung

dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pengajaran penjaskes juga bertujuan agar siswa dapat mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya (Depdiknas, 2000:72). Pendidikan merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan.

Menurut (Saifuddin Azwar, 2016) Guru yang profesional ditandai dengan penguasaan sejumlah metode dan mampu mengaplikasikannya. Pekerjaan itu baru sempurna dinyatakan efektif jika benar -benar memfasilitasi siswa belajar untuk menguasai kompetensi yang diharapkan. Salah satu indikator efektivitas belajar adalah tingkat ketercapaian tujuan pembelajaran. Pendidikan kesehatan mengajarkan terkait kesehatan fisik, mental, emosional dan sosial yang dapat membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif siswa tentang kesehatan (Mustar, et al, 2018).

Untuk itu, guru PJOK dituntut kritis, kreatif, dan solutif demi menghadirkan pelajaran yang bermakna. Sesuai dengan scope PJOK, maka banyak guru berfokus pada materi pelajaran yang berisi tentang pola hidup sehat dan aktif. Hal tersebut sesuai dengan himbauan pemerintah kepada masyarakat agar menjaga kesehatan dengan memenuhi kebutuhan gizi dan mencukupi kebutuhan aktivitas fisik harian dengan berolahraga dan beraktivitas (Nugraha, et al, 2020).

Berdasarkan pengalaman mengajar di SMA, dapat disimpulkan bahwa materi materi pembelajaran PJOK salah satunya adalah fokus pada upaya pencegahan penyebaran penyakit yang diyakini dapat dilakukan dengan cara penyuluhan (Karo, 2020). Sehingga pembelajaran PJOK terhadap siswa dianggap sangat penting karena memiliki karakteristik yang mirip dengan penyuluhan kepada masyarakat terkait edukasi pencegahan penyebaran penyakit.

Metode edukasi kesehatan yang menyenangkan dan menarik mampu untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak sekolah dasar terkait kesehatan (Sutriyanto et al, 2016). Pembelajaran PJOK juga dianggap lebih unggul dibandingkan dengan penyuluhan karena lebih bersifat kontekstual dengan mendampingi pengetahuan dengan contoh nyata yang mudah dipahami secara menyeluruh oleh siswa (Tentama, 2018).

Menurut (Agus Mulyana et al., 2024) Mengajarkan gaya hidup sehat kepada siswa bukanlah hal yang mudah, tetapi menanamkan kebiasaan tersebut sejak dini merupakan langkah yang tepat untuk membuat mereka memahami pentingnya kesehatan. Hal ini dimulai dengan kesadaran individu terhadap gaya hidup sehat, sehingga nantinya siswa akan melakukannya secara mandiri tanpa harus dipaksa. Upaya menanamkan gaya hidup bersih ini harus dilakukan baik di sekolah maupun di rumah, karena gaya hidup sehat merupakan kebutuhan dasar manusia.

Dari hasil observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Binjai masih memiliki kekurangan dalam memahami dan menerapkan gaya hidup sehat. Banyak siswa saat jam istirahat siswa membuang sampah

sembarangan, baju yang dekil, tidur saat belajar dan aktifitas fisik yang buruk. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kebiasaan siswa dalam menjaga kebersihan diri, lingkungan, pola istirahat yang memadai, dan pemilihan makanan yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan proses pembelajaran yang melibatkan metode cerita, FGD, ice breaking, dan evaluasi untuk membangkitkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, terutama jika didukung dengan penggunaan media pembelajaran yang sesuai.

Selain itu, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga memiliki peran krusial dalam membentuk pemahaman dan perilaku siswa terhadap gaya hidup sehat. Melalui kurikulum yang terintegrasi dengan kegiatan fisik, sekolah dapat menjadi wahana yang efektif untuk mengajarkan praktik-praktik hidup sehat. Pembelajaran aktif dalam bidang ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk pola pikir yang menyadari pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan yang seimbang, dan kesejahteraan mental.

Pendidikan jasmani tidak hanya sekadar tentang kebugaran jasmani semata, tetapi juga merupakan wahana untuk membentuk karakter siswa yang peduli terhadap kesehatan secara menyeluruh. Selain di lingkungan sekolah, peran orang tua juga sangat penting dalam menanamkan nilai-nilai gaya hidup sehat kepada anak-anak.

Dukungan dan teladan yang diberikan oleh orang tua dapat memperkuat pesan-pesan yang disampaikan di sekolah, menciptakan lingkungan yang konsisten dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, kerjasama

antara sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam upaya menanamkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat.

Pembelajaran dalam kegiatan di sekolah ini suatu proses interaksi antara siswa dan juga guru menjadi fasilitator dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran dibuat sesuai dengan petunjuk perangkat pembelajaran seperti pengorganisasian bahan pelajaran, merencanakan pengelolaan kelas, merencanakan penggunaan media dan sumber dalam pembelajaran, menentukan teknik evaluasi, dan membuat perangkat pembelajaran. “Peran guru dalam merancang kegiatan pembelajaran harus

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dalam penelitian dengan judul ”Dampak Pembelajaran PJOK Terhadap Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Siswa Di SMA Negeri 1 Binjai”

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Siswa sering mengkonsumsi makana yang mengandung micin
2. siswa kurang paham mengenai pola hidup sehat serta implikasinya.
3. Banyak siswa yang masih belum paham konsep kebersihan baju
4. Di sekolah, masih banyak siswa begadang sehingga tidur saat di kelas

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi dari masalah yang bertolak dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka penelitian ini akan dibatasi pada beberapa permasalahan sebagai berikut : ”Dampak Pembelajaran PJOK Terhadap Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Siswa Di SMA Negeri 1 Binjai”

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang disusun adalah “Dampak Pembelajaran PJOK Terhadap Peningkatan Kesadaran Pola Hidup Sehat Siswa Di SMA Negeri 1 Binjai”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk : mengetahui peningkatan kesadaran pola hidup sehat siswa SMA Negeri 1 Binjai pada pembelajaran PJOK.

1.6. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritik

Penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan materi pembelajaran PJOK terlebih khususnya siswa SMA Negeri 1 Binjai dalam usaha membentuk pola hidup sehat..

2. Secara Praktik

a) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta didik pentingnya menjaga pola hidup sehat, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya.

b) Bagi Guru

Penelitian ini bermanfaat bagi guru dalam meningkatkan usaha pola hidup sehat di sekolah dan pola hidup sehat bagi peserta didik.

c) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tentang tingkat pemahaman peserta didik terhadap pola hidup sehat.