

## Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Dasar Menuju Gaya Hidup Bersih Dan Sehat

**Alfia Usmi Latifah**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Aulia Marhamatun Nufus**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Naufal Latifah**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Nazwa Putri Rizkita**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Putri Khairunnisa**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Agus Mulyana**

Universitas Pendidikan Indonesia

[alfiaultfhh@upi.edu](mailto:alfiaultfhh@upi.edu), [aularmarhamatun26@upi.edu](mailto:aularmarhamatun26@upi.edu), [naufallatifah@upi.edu](mailto:naufallatifah@upi.edu), [nazwaputririzkita@upi.edu](mailto:nazwaputririzkita@upi.edu),  
[putrihairunnisa@upi.edu](mailto:putrihairunnisa@upi.edu), [goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)

Alamat: Jl. Pendidikan No.15, Cibiru Wetan, Cileunyi, Bandung, Jawa Barat 40625

Korespondensi penulis: [alfiaultfhh@upi.edu](mailto:alfiaultfhh@upi.edu)

**Abstract.** *Every human being has the right to shape himself into a healthy human being so that he can move well. Of course, being healthy must be familiarized from a young age. Elementary school age is an important period because at this age children are very vulnerable to various diseases and health problems. Diseases and health problems that often affect elementary school children are generally related to clean and healthy living habits, such as toothache, diarrhea, worms, skin diseases, dengue fever, and many others. This research uses the literature method obtained from scientific journal sources to provide an overview of how physical education and sports help elementary school children to improve clean and healthy living behavior. The results obtained are that there are components that support a clean and healthy lifestyle. Then internal and external factors must be considered because they can affect the increase in clean and healthy lifestyles. There are also simple steps that can be applied by elementary school-age children, such as the steps of washing hands every day and brushing teeth properly and correctly so that they can familiarize themselves with clean and healthy living.*

**Keywords:** *Clean and Healthy Lifestyle, Physical Education and Sport, Primary School Age Children.*

**Abstrak.** Setiap manusia berhak membentuk dirinya menjadi manusia yang sehat agar dapat beraktivitas dengan baik. Tentunya untuk menjadi sehat haruslah dibiasakan sejak masih muda. Masa anak usia sekolah dasar merupakan masa-masa penting karena pada usia ini anak-anak sangat rentan terhadap macam-macam penyakit dan masalah kesehatan. Penyakit dan masalah kesehatan yang sering menyerang anak-anak sekolah dasar umumnya berkaitan dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti sakit gigi, diare, cacangan, sakit kulit, demam berdarah, dan masih banyak lainnya. Penelitian ini menggunakan metode literatur yang diperoleh dari sumber jurnal ilmiah untuk memberikan gambaran bagaimana pendidikan jasmani dan olahraga membantu anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil yang diperoleh adalah terdapat komponen-komponen yang mendukung gaya hidup bersih dan sehat. Kemudian faktor-faktor internal dan

Received April 24, 2024; Accepted Mei 31, 2024; Published Agustus 30, 2024

\* Alfia Usmi Latifah, [alfiaultfhh@upi.edu](mailto:alfiaultfhh@upi.edu)

eksternal harus diperhatikan karena dapat berpengaruh pada meningkatnya gaya hidup bersih dan sehat. Terdapat pula langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan oleh anak usia sekolah dasar, seperti langkah-langkah mencuci tangan setiap hari dan menyikat gigi dengan baik dan benar agar mereka dapat membiasakan diri hidup bersih dan sehat.

**Kata kunci:** Anak Usia Sekolah Dasar, Gaya Hidup Bersih dan Sehat, Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

## **LATAR BELAKANG**

Pendidikan merupakan hak dan kewajiban setiap manusia untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dalam diri. Setiap manusia memiliki potensi dan kepribadian yang berbeda. Tujuan pendidikan adalah untuk menemukan kemampuan individu dan melatihnya menjadi warga negara yang baik dan harmonis dalam lingkungan masyarakat. Dalam mengembangkan kemampuan tentu didasari oleh kesehatan dalam menempuh pendidikan (Parlindungan, 2018).

Oleh karena itu, dalam pendidikan termasuk pendidikan jasmani dan olahraga untuk menjaga kesehatan peserta didik. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan nasional dalam menyempurnakan dan membentuk manusia seutuhnya di bidang kognitif, afektif dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Parlindungan, 2018).

Aktivitas jasmani memiliki banyak manfaat bagi peserta didik sekolah dasar. Secara jasmani, aktivitas jasmani membuat otot lebih lentur dan kuat, tulang menjadi lebih padat dan peredaran darah menjadi lebih lancar. Dampak dari kondisi tersebut dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat membuat peserta didik menjadi ceria, rileks dan tenang. Dampak kondisi tersebut membuat anak bebas dari stress. Secara sosial, aktivitas jasmani merupakan salah satu cara peserta didik mengenal dunia luar seperti bersosialisasi. Dengan demikian, aktivitas jasmani bermanfaat bagi kesehatan, mental dan sosial yang dapat mempengaruhi aktivitas pembelajaran baik didalam maupun diluar kelas (Widodo, 2014). Selain meningkatkan aktivitas gerak bagi peserta didik dan memperoleh keterampilan individu seperti jasmani, mental, sosial dan kesehatan, aktivitas jasmani juga dapat memberikan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (Saputra, dkk, 2021).

Perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) merupakan perilaku yang berkaitan dengan kebersihan lingkungan dan kepedulian seseorang terhadap dirinya sendiri serta menolong anggota keluarga untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Perilaku ini dapat dilakukan dengan berbagai lingkungan seperti lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat (Wahyudi, dkk, 2023). Pola hidup sehat tidak hanya sekedar menjaga kebersihan lingkungan sekitar,

menjaga pola makan dan minum, dan tidur dengan teratur, namun juga memahami pentingnya pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran kebugaran yang mempelajari keseluruhan pendidikan jasmani terkait aktivitas jasmani, kebebasan hidup sehat mengarah pada timbulnya imunitas mental peserta didik, dapat beradaptasi dengan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar (Wahyudi, dkk, 2023). Berdasarkan uraian diatas, masalah yang akan dibahas dalam artikel ini mengenai “Bagaimana pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar dapat menuju gaya hidup bersih dan sehat?”. Oleh karena itu, penulisan artikel ini bertujuan agar memberikan gambaran mengenai pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar menuju gaya hidup bersih dan sehat.

## **KAJIAN TEORITIS**

Sejarah Pendidikan jasmani dianggap sebagai upaya pertama pengajaran sistematis dalam sejarah manusia. Pada masa Paleolitikum (500.000 SM), aktivitas fisik manusia terdiri dari berburu dengan tombak dan batu. Kemampuan berburu ini sangat penting untuk kelangsungan hidup sehingga diturunkan dari generasi ke generasi (Siedentop, 1976). Pada 20.000 SM dan 300 SM, anak-anak Manu di Papua New Guinea telah menguasai renang pada usia tiga tahun. Ini juga merupakan keterampilan yang harus diperoleh manusia agar dapat bertahan hidup di era ini (Mead, 1958). Pendidikan turun-temurun ini merupakan pendidikan sistematis pertama dalam sejarah umat manusia dan menjadi cikal bakal pendidikan jasmani. 2500 SM Pada abad ke-4 SM, masyarakat Tiongkok mulai mengembangkan pendidikan jasmani dengan penekanan pada panahan, tari, sepak bola, gulat, dan rehabilitasi medis.

Pada periode yang sama (3000-1000 SM), Yunani mulai mengembangkan sistem pendidikan permainan gulat, tinju, dan lari. Sistem ini terus berkembang hingga tahun 776 SM. Olimpiade pertama diadakan di Yunani. 400 SM Dua filsuf Yunani, Socrates (470-399 SM) dan Plato (428 SM) mengembangkannya pada abad ke-4 SM. SM memperkenalkan filosofi "Dualisme". Pendekatan filosofis dualis berasumsi bahwa manusia terdiri dari tubuh dan jiwa (Mechikoff, 2006). 27 SM Kompetisi yang melibatkan permainan bola, senam, dan latihan tempur (lari, lompat, berenang, gulat, tinju, anggar, panahan) dimulai pada tahun 395 Masehi. Dikembangkan di Kekaisaran Romawi. Sekitar tahun 200 M, sarjana Romawi Claudius Galen mulai mengembangkan praktik interdisipliner yang menggabungkan ilmu dan kedokteran biomekanik gerak. Sejak tahun 200 SM hingga abad ke-4 SM, olahraga dan pendidikan jasmani mulai berkembang pesat di negara-negara di dunia (Mechikoff, 2006).

Sejarah perkembangan olahraga di Indonesia dimulai dari zaman raja-raja pra kolonial hingga saat ini. Olahraga bukan hanya bagian dari kebudayaan manusia, namun juga bagian dari kehidupan manusia. Sejak berdirinya kerajaan pertama di Indonesia, bahkan sebelum kerajaan itu berdiri, pengembangan keterampilan fisik, termasuk kemampuan melindungi diri, terjadi dalam olahraga yang berbeda dengan yang dilakukan saat ini: mencari makan (berburu), tempat, dan untuk melindungi diri dari serangan musuh dan binatang buas. Sejak masa kolonial Indonesia, olahraga Indonesia secara alami dipengaruhi oleh negara yang berkuasa, dan bahkan ketika Jepang menduduki Indonesia, sistem dan cabang olahraga dijalankan di Belanda.

Setelah Indonesia merdeka, olahraga tradisional kembali dieksplorasi untuk mendapatkan popularitas bersama dengan olahraga yang sudah ada. Kebijakan olahraga pada masa Orde Baru juga dimasukkan ke dalam prinsip-prinsip dasar kebijakan nasional, dan olahraga dalam perspektif sejarah nasional Indonesia tidak berkembang sendirian. Olahraga di Indonesia telah berkembang seiring berjalannya waktu, dari pra kemerdekaan hingga saat ini, sebagai bentuk perubahan cara pandang terhadap negara. Perkembangan ini berdampak pada pendidikan jasmani di negeri ini. Tergantung pada negara koloninya, dapat dibagi menjadi tiga periode: (1) masa kolonial (penjajahan) (2) masa kemerdekaan dan (3) masa reorganisasi/ orde baru.

Mesir Kuno terkenal dengan kebudayaannya yang agung dan terkenal dengan piramida dan Sphinx sebagai bukti kemajuannya. Peradaban firaun yang megah ada di antara tepian Sungai Nil. Peradaban Mesir didirikan pada tahun 3150 SM. Disatukan pada tahun 500 SM (tanggal konvensional Mesir). Namun, sudah ada sekitar 3500 SM. Penghuni atau pemukiman pertama di Lembah Nil. Ada juga dinasti Islam di Mesir, namun invasi bangsa Mongol yang dipimpin oleh Huleg Khan dan Timur Lenk membawa akibat buruk bagi dunia Islam. Karena dinasti ini didirikan oleh para budak, maka disebut juga Dinasti Mamluk. Bangsa Mamluk mewarisi sebagian besar peradabannya, mulai dari sektor ekonomi, Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, hingga monumen bersejarah seperti masjid, madrasah, dan madrasah, makam, rumah sakit, perpustakaan. (Yusuf, 2016). Olahraga adalah sarana yang digunakan raja Mesir yang paling terkenal untuk menunjukkan dirinya kepada rakyatnya.

Wajib (aturan wajib), dalam hal ideal ini, kekuatan fisik yang sesungguhnya adalah seorang pejuang atau pemburu dengan keterampilan sebaik seorang atlet. (Metchkov, 2014). Zoser berpartisipasi dalam program lari festival Hebseed, yang melambangkan pentingnya kebugaran fisik bagi orang Mesir kuno.

Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang yang melakukan pekerjaan atau kerja fisik tidak merasa lelah selama melakukan pekerjaan atau pekerjaan tersebut. Kebugaran jasmani dicapai melalui olahraga yang teratur dan terus menerus. (Adi, 2010). Dengan menggunakan pengetahuan anatomi yang mendalam, sang seniman menciptakan permainan otot yang harmonis. Posisi lengan, badan, dan kaki Zoster menunjukkan penguasaan teknik dan gerakan yang hanya dapat dicapai melalui pengembangan tingkat lanjut. Ratu Mesir Pentingnya olahraga dalam budayanya. Hanya saja, ada baiknya kita rajin berolahraga setiap hari. Oleh karena itu kita selalu dituntut dan dianjurkan untuk menjaga kesehatan. (Resmana, 2014). Di dinding tempat suci Kuil Karnak, Ratu Hatshepsut dari Dinasti ke-18 membuat gerakan serupa selama festival Hebseed. Selama 30 abad, hanya sedikit penguasa Mesir kuno yang gagal mengekspresikan diri mereka sebagai tokoh olahraga. Mesir Kuno mulai menjadi tuan rumah pertandingan internasional reguler di Akhmem di Mesir Hulu. Ia juga mengatakan bahwa olahraga ini lahir dan berkembang di Mesir, dan dari sana menyebar ke Yunani, Roma, dan seluruh dunia.

Akropolis Athena dan tempat kelahiran Olimpiade adalah simbol Yunani kuno dan modern yang terkenal. Arete dan agon merupakan cita-cita atau tujuan yang ingin dicapai dan dikaitkan dengan semua orang Yunani. Dari sudut pandang sejarah dan filosofis, kedua cita-cita tersebut penting jika kita ingin memperdalam pemahaman kita tentang kebudayaan Yunani. Pengertian arete meliputi kebajikan, keterampilan, kemampuan, kebanggaan, keunggulan, keberanian, dan keluhuran (Mechikoff & History, 2014).

Polis Athena dan Sparta Yunani berperan penting dalam pembentukan peradaban Yunani (Septianingrum, 2018). Sejak zaman kuno, dua polis terkenal menghiasi panggung politik dan sejarah Yunani: Athena dan Sparta. Keduanya mempunyai sifat yang kontradiktif.

Orang-orang yang tinggal di kedua kutub ini menjadi orang-orang berpengaruh di kutub lain di seluruh Yunani. Sparta terkenal dengan sistem militernya yang diagungkan dan penekanannya pada kebugaran fisik, sehingga perhatian besar diberikan pada kebugaran fisik.

Sistem keamanan Sparta kuat dan ditakuti oleh polisi di sekitarnya. Sejak usia dini, anak laki-laki dilatih untuk bertarung dan bertahan hidup dalam kondisi yang keras. Begitu populasi laki-laki Sparta mencapai usia dewasa, mereka harus siap bersaing di medan perang.

Wilayah Sparta sering diserang dari luar. Athena mempunyai tren luar biasa dalam bidang perkembangan seni dan ilmu pengetahuan. Penduduknya menyukai keindahan,

sehingga banyak terdapat patung, lukisan, taman kota, dan bangunan candi yang megah. Sistem politik yang diterapkan pada bidang pemerintahan di Athena mengikuti sistem demokrasi.

Hal ini menunjukkan bahwa penduduk polis Athena memiliki karakter yang sama sekali berbeda dengan penduduk Sparta. Pengaruh budaya yang berkembang di Athena juga berperan penting dalam membentuk identitas peradaban Yunani. Athena dan Sparta adalah dua negara kota Yunani kuno yang paling terkenal dan kuat. Sebuah kota dengan budaya yang luar biasa dan arsitektur yang menakjubkan, Athena adalah rumah bagi Socrates, Plato, Aristoteles, Aristophanes, dan penyair, penulis naskah drama, dan filsuf terkenal lainnya.

Program dan kompetisi olahraga ditanggapi dengan serius di seluruh dunia Yunani, termasuk Sparta, Athena, dan koloni Italia, Turki, dan, berkat penaklukan Alexander Agung, India, Afghanistan, dan Pakistan. Program Athena adalah tentang pendidikan melalui aktivitas fisik, dan diyakini bahwa pendidikan jasmani yang diajarkan oleh Athena menanamkan kebajikan penting seperti kewarganegaraan, kesetiaan, dan keberanian. Orang Athena percaya bahwa jika seseorang memiliki tubuh yang kaku dan lemah, itu pertanda kurangnya pendidikan. Di gimnasium Athena, olahraga dikembangkan dengan peralatan sederhana. Di Sparta, generasi muda berusia sekitar 20 tahun diajari renang, lari, balap, gulat, tinju, permainan bola, menunggang kuda, memanah, lempar cakram dan lembing, lari lapangan, dan pankration (kombinasi tinju dan gulat). Kelas pendidikan jasmani di Athena serupa dengan kelas di Sparta. Kebugaran jasmani meliputi tinju, lari, gulat, menari, lembing, cakram, pankration, dan banyak lagi. Ini juga mencakup perlombaan, latihan paduan suara, dan berbagai permainan bola. Berbeda dengan Sparta, pendidikan pemuda Athena merupakan tanggung jawab keluarga, bukan negara. Athena, seperti wilayah Yunani lainnya, memiliki struktur kelas ketat yang membagi penduduk ke dalam kelas-kelas tertentu berdasarkan hak istimewa pendidikan dan ekonomi. Orang Athena percaya bahwa pendidikan pikiran dan tubuh adalah mutlak dan penting, dan mereka menaruh perhatian besar pada bidang ini. Orang Athena menganggap perlu untuk menyempurnakan keterampilan militer warganya dan menanamkan nilai-nilai, kebajikan, dan metode yang sesuai untuk pengembangan kota lebih lanjut melalui pendidikan dan pengayaan budaya.

Sejarah istilah pendidikan jasmani di Amerika diawali dengan istilah senam, higiene, dan budaya jasmani (Siedentop (1972)). Di Indonesia istilah pendidikan jasmani berasal dari istilah “olahraga” atau “aktivitas jasmani”. Sepanjang sejarah, kita juga mengenal istilah pendidikan jasmani, pendidikan jasmani kesehatan rekreasi, dan pendidikan jasmani kesehatan sebelum kembali ke istilah pendidikan jasmani saat ini. Perjalanan ini menggambarkan kontradiksi misi

dan visi pendidikan jasmani di negeri ini, dipengaruhi oleh pengaruh waktu dan budaya serta nilai-nilai pedoman yang dianut masyarakat.

Istilah “gymnastics” ada di Amerika sekitar abad ke-19 dan merujuk pada aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan di gymnasium. Istilah ini juga umum digunakan di negara-negara Eropa, namun di Amerika digunakan sebagai bagian dari tahap pengembangan program olahraga. Saat ini maknanya semakin mengecil sehingga menjadi lebih spesifik, seperti olympic gymnastics dan corrective gymnastics.

Hygiene, Istilah lain yang umum digunakan pada abad ke-19, mengacu pada pengetahuan untuk menyehatkan manusia. Istilah ini muncul kembali pada abad ke-20, namun menjadi istilah pendidikan kesehatan. Saat itu, instruktur pendidikan jasmani fokus pada peningkatan kesehatan siswanya.

Istilah lain yang muncul di Amerika adalah physical culture. Pada abad ke-19, istilah ini erat kaitannya dengan topik latihan jasmani dan merujuk pada program latihan jasmani.

Rencana seperti ini juga sering digunakan dalam perencanaan militer. Namun istilah ini tentu saja kurang tepat bila menjadi bagian dari kelas pendidikan jasmani di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi literatur. Data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh dari sumber jurnal ilmiah dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai dilakukan penelitian terdahulu. Data yang diperoleh dikumpulkan, dianalisis dan disimpulkan untuk memperoleh kesimpulan mengenai studi literatur. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui catatan dan penelitian terdahulu berupa jurnal.

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan nasional dalam menyempurnakan dan membentuk manusia seutuhnya di bidang kognitif, afektif dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Parlindungan, 2018).

Aktivitas jasmani bermanfaat bagi kesehatan, mental dan sosial yang dapat mempengaruhi aktivitas pembelajaran baik didalam maupun diluar kelas (Widodo, 2014). Selain meningkatkan aktivitas gerak bagi peserta didik dan memperoleh keterampilan individu

seperti jasmani, mental, sosial dan kesehatan, aktivitas jasmani juga dapat memberikan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (Saputra, dkk, 2021).

Perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) merupakan perilaku yang berkaitan dengan kebersihan lingkungan dan kepedulian seseorang terhadap dirinya sendiri serta menolong anggota keluarga untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Perilaku ini dapat dilakukan dengan berbagai lingkungan seperti lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat (Wahyudi, dkk, 2023).

### **Komponen**

Aktivitas fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Kesehatan fisik sangat berpengaruh terhadap pola kehidupan seseorang seperti pola hidup yang sehat. Menurut pendapat Asri et al (2021: 57) bahwa pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit.

Namun menurut Rahmawati (2016: 29) “menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga”. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri”.

Kesehatan itu mahal harganya tidak seorang pun ingin merasakan sakit tetapi sering kali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena seseorang lalai akan kesehatannya. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Irianto (2000:16) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.

#### **1. Mengatur makanan dan pola makanan**

Diet berarti mengatur makanan yang masuk kedalam tubuh .hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga karena mengonsumsi makanan yang

berlebihan juga dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan dan akibatnya dapat berakibat menyebabkan penyakit jantung, diabetes dan penyakit lainnya tetapi sebaliknya jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga dapat menyebabkan tubuh tidak sehat, dan badan tampak kurus akibat kekurangan gizi. Maka dengan itu siswa dapat mengatur pola makanannya yang sehat dengan cara mengonsumsi air putih secukupnya agar tidak dehidrasi, siswa juga dapat menghindari makanan yang praktis atau siap saji biasanya makanan tersebut mengandung gula yang tinggi, dan lemak yang jenuh yang terkandung di dalam makanan tersebut dan siswa juga disarankan untuk memilih makanan yang seimbang dan bergizi di lingkungan sekolah.

## **2. Menjaga kesehatan pribadi**

Tugas lain dalam menjaga kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang seperti siswa sebelum berangkat ke sekolah mandi terlebih dahulu, menggosok gigi, berpakaian yang rapi dan menjaga kebersihan rambut.

## **3. Mengatur Istirahat**

Mengatur istirahat berarti mengatur waktu antara aktivitas kita dalam kegiatan sehari-hari, karena istirahat bagi tubuh sangat diperlukan untuk memberikan kesempatan untuk beristirahat pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh yang selalu bergerak di setiap kegiatan. Istirahat yang baik adalah dengan cara tidur selama 7-8 jam setiap hari, tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah keseharian aktivitas dilakukan di lingkungan sekolah siswa disarankan untuk beristirahat ketika pembelajaran agar dapat memulihkan fokus saat pembelajaran, dapat meningkatkan produktivitas dan dapat mendukung kesehatan jasmani dan meningkatkan sirkulasi darah.

## **4. Berolahraga Teratur**

Melakukan olahraga secara teratur, yaitu setiap dua hari sekali, merupakan kegiatan yang sangat dianjurkan. Jenis olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda, atau permainan ringan seperti tenis meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan, dan olahraga permainan juga lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002:41). Dengan demikian, siswa diharapkan dapat mengatur pola hidup yang sehat untuk menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga ringan seperti jogging, bermain di lapangan yang dapat membantu anak meningkatkan keterampilan motorik,

keterampilan sosial, dan koordinasi, seperti bermain sepak bola dengan teman sebaya, bermain bola basket, dan kegiatan olahraga lainnya.

Di Sekolah merupakan tempat strategis untuk melakukan promosi kesehatan karena setiap hari siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Gaya hidup sehat yang diterapkan siswa di sekolah akan sangat mempengaruhi kesehatan tubuhnya. Jika siswa sehat, maka dia akan lebih produktif dalam belajar (Mustikawati, dkk, 2021). Menurut (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010) dalam (Maulana dan Sawitri, 2021: 64) menyatakan bahwa “Derajat kesehatan anak belum bisa dikatakan baik karena masih banyak masalah kesehatan khususnya pada anak sekolah.” Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah kesehatan. Oleh karena itu, siswa harus diarahkan dan diingatkan bahwa kebugaran jasmani itu sangat penting bagi siswa di sekolah dasar jika tidak diisi dengan dengan aktivitas fisik dan pola hidup yang sehat maka kesehatan jasmani akan menurun dan kecenderungan pola hidup sehat mengarah ke pola hidup yang tidak sehat.

### **Sub judul Kedua**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah aspek penting dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar. PHBS tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga mental dan sosial. Untuk meningkatkan PHBS di sekolah dasar, beberapa faktor yang mempengaruhi perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi PHBS dalam membangun gaya hidup sehat pada pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar:

#### **1. Pengetahuan**

Pengetahuan tentang PHBS sangat penting dalam membangun gaya hidup sehat. Siswa-siswi yang memiliki pengetahuan tentang PHBS lebih cenderung untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, pendidikan PHBS harus diterapkan secara sistematis dan konsisten di sekolah dasar. Guru dapat menggunakan berbagai strategi, seperti diskusi, simulasi, dan praktik, untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang PHBS.

#### **2. Sikap**

Sikap siswa-siswi terhadap PHBS juga mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat mereka. Siswa-siswi yang memiliki sikap positif terhadap PHBS lebih cenderung untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Guru dapat meningkatkan sikap siswa-siswi dengan cara memberikan contoh yang baik, memberikan pujian, dan memberikan kesempatan untuk siswa-siswi untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang terkait dengan PHBS.

### **3. Fasilitas Sekolah**

Fasilitas sekolah juga mempengaruhi PHBS di sekolah dasar. Fasilitas yang tersedia, seperti toilet yang bersih, air minum yang segar, dan tempat berolahraga yang aman, dapat meningkatkan PHBS siswa-siswi. Guru dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk meningkatkan fasilitas yang tersedia dan memastikan bahwa siswa-siswi memiliki akses yang mudah ke fasilitas-fasilitas tersebut.

### **4. Dukungan Orang Tua**

Dukungan orang tua juga sangat penting dalam mempengaruhi PHBS siswa-siswi. Orang tua yang mendukung PHBS siswa-siswi lebih cenderung untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Guru dapat bekerja sama dengan orang tua untuk meningkatkan dukungan mereka terhadap PHBS siswa-siswi.

### **5. Dukungan Sekolah**

Dukungan sekolah juga mempengaruhi PHBS siswa-siswi. Sekolah yang mendukung PHBS siswa-siswi lebih cenderung untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Guru dapat bekerja sama dengan pihak sekolah untuk meningkatkan dukungan mereka terhadap PHBS siswa-siswi.

Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, guru dan pihak sekolah dapat meningkatkan PHBS siswa-siswi di sekolah dasar. PHBS yang baik dapat membantu siswa-siswi untuk memiliki kesehatan yang lebih baik, meningkatkan prestasi akademis, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

### **Langkah-langkah**

Perlu adanya program yang bisa mendukung terwujudnya gaya hidup aktif dan sehat, salah satunya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Menurut Kemenkes RI (Anisa dan Ramadan, 2021) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa dalam menerapkan PHBS di sekolah ada langkah-langkah yang dilakukan secara bertahap antara lain: 1) menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa sesuai kurikulum yang berlaku; 2) menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa; 3) bimbingan hidup bersih dan sehat melalui konseling; dan 4) kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru dan orang tua antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio/fil, penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding. Perilaku hidup sehat dan bersih yang dapat diterapkan oleh siswa

beberapa di antaranya, yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggosok gigi secara teratur, mengkonsumsi makanan sehat, dan olahraga teratur.

Siswa perlu memperhatikan waktu untuk mencuci tangan agar mereka bisa terhindar dari ragam penyebaran penyakit. Waktu-waktu untuk mencuci tangan, yakni sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan, sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, menyentuh hewan, kotoran, dan sampah. Adapun untuk mencuci tangan yang benar sesuai anjuran WHO ada enam langkah (Mikawati, 2022). Pertama, basahi kedua tangan dengan air, kemudian gunakan sabun secukupnya dan gosokkan kedua telapak tangan bersama-sama. Kedua, gosok punggung tangan menggunakan telapak tangan sebelahnya dan menggosok juga bagian sela jarinya. Tangkupkan kembali kedua tangan dan gosokkan pinggir jari. Ketiga, bersihkan jari dan buku-buku jari dengan menyatukan kedua tangan. Keempat, bersihkan ujung-ujung jari dengan menggosokkannya ke telapak tangan sebelahnya. Kelima, bersihkan sela jempol dan telunjuk dengan menggenggam jempol menggunakan tangan sebelahnya. Keenam, bersihkan sabun dengan air mengalir secara menyeluruh, lalu keringkan. Cucilah tangan secara menyeluruh selama 20-30 detik agar bersih sempurna.

Langkah-langkah menyikat gigi: 1) gosok gigi bagian depan dengan cara menggosok dari bagian atas ke bawah, 2) sikat gigi dengan gerakan lembut dan memutar, tidak lupa sikat bagian luar permukaan setiap gigi, 3) sikat gigi bagian dalam dengan gerakan yang sama, 4) gosok semua bagian gigi geraham, 5) gigi bagian dalam disikat dengan posisi tegak dan gerakan ke arah atas dan bawah melewati garis gigi. Ketika menyikat gigi, lakukan dengan lembut dan tekan dengan ringan agar tidak melukai gusi dan membengkokkan sikat gigi.

Selain pembiasaan cuci tangan dan menyikat gigi, siswa juga harus memperhatikan konsumsi makanannya. Biasakan untuk makan-makanan yang bergizi tinggi serat juga protein, makanan bersih dan telah dimasak matang, membatasi konsumsi makanan cepat saji, menghindari makanan yang mengandung pengawet dan pewarna. Olahraga yang teratur dan peregangan juga membantu tubuh tetap aktif dan sehat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik. Pendidikan ini penting untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta kesejahteraan mental dan sosial peserta didik. Aktivitas jasmani memiliki banyak manfaat, termasuk

membuat otot lebih lentur dan kuat, meningkatkan kebugaran dan kesehatan, serta mengurangi stres dan memperbaiki kemampuan bersosialisasi.

Pola hidup sehat dan bersih (PHBS) juga penting dalam pendidikan jasmani. PHBS mencakup menjaga kebersihan lingkungan, pola makan yang sehat, istirahat cukup, dan olahraga teratur. Penerapan PHBS di sekolah dapat dilakukan melalui pendidikan yang sistematis, dukungan dari orang tua, fasilitas sekolah yang memadai, serta sikap positif siswa terhadap kesehatan dan kebersihan.

Sejarah pendidikan jasmani menunjukkan bahwa aktivitas fisik selalu menjadi bagian penting dari kehidupan manusia sejak zaman purba, baik untuk kelangsungan hidup maupun untuk kebugaran fisik. Di Indonesia, pendidikan jasmani berkembang dari zaman pra-kolonial hingga masa kini, dipengaruhi oleh kebudayaan dan perubahan sosial.

Mengajarkan anak-anak hidup sehat sejak dini memiliki dampak yang signifikan dalam membantu membentuk pola hidup yang seimbang dan meningkatkan kesadaran kepada anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Untuk meningkatkan PHBS di sekolah dasar, beberapa faktor yang perlu diperhatikan adalah pengetahuan siswa tentang PHBS, sikap positif terhadap kesehatan, fasilitas sekolah yang mendukung, serta dukungan dari orang tua dan sekolah. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, siswa dapat diarahkan untuk menerapkan gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Aminah, S., Huliaturunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. *jurnal JKFT*, 6(1), 18-28.
- Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263-2269.
- Bakhtiar, S. (2016, December). Identitas Pendidikan Jasmani: Kaitannya Dengan Ilmu Keolahragaan. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 1-8).
- Wijayanto, A. (2023). *Filsafat Ilmu dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani*.
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 122712.

- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019, October). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. In *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pengajaran (SEMDIKJAR) 3* (Vol. 3, pp. 383-390). FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Sari, C. F., & Agustina, D. (2023). 13. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Pada Proses Pembelajaran Sejak Dini Usia 9-11 Tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 281-289.
- Mikawati, M., Malik, M. Z., Suriyani, S., Wijaya, I. K., & Muaningsih, M. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Cuci Tangan dengan Enam Langkah Pada Masyarakat. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(01), 71-74.