

DIMENSI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MEMBUDAYAKAN PERILAKU HIDUP SEHAT

Dennis Dwi Kurniawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

dwikurniawand20@gmail.com

Abstrak: Pendidikan olahraga memiliki karakter pembelajaran yang berbeda dengan mata pelajaran lain, karena lebih kepada psikomotorik dan tetap melibatkan afektif serta kognitif yang sepadan, dengan pembelajaran yang dominan bergerak maka siswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas afektif dan kognitif dengan modifikasi pembelajaran yang telah diatur oleh pengajar atau guru. Begitu juga dengan membudayakan perilaku hidup sehat melalui pendidikan olahraga, memberikan ilmu yang kompleks kepada siswa melalui pentingnya berperilaku hidup sehat agar kelangsungan hidup sampai masa tua nya akan tetap berkualitas dimulai dari masa muda atau masa sekolah serta dimulai dari pendidikan olahraga sebagai dasarnya.

Kata kunci: PJOK, budaya hidup sehat

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pentingnya pendidikan akan membangun dasar bagi suatu cara hidup baru, beberapa hal yang menunjukkan pentingnya pendidikan antara lain: (1) orang harus berpendidikan untuk dapat mencapai kemajuan teknologi, ekonomi. (2) Pendidikan diperlukan untuk menyatukan sejumlah orang dan sejumlah suku menjadi suatu bangsa.

Pendidikan mempunyai banyak fungsi, hasil pendidikan tidak hanya bermanfaat bagi bidang ekonomi, pemerintah saja. Pendidikan melatih siswa dalam berbagai keterampilan khusus, ilmu yang berguna untuk mencari nafkah. Selain itu pendidikan juga berguna untuk memelihara insan intelektual yang bermanfaat untuk memajukan berbagai aspek modernisasi yang bersifat materi ataupun non materi dan hal-hal yang berguna seumur hidup. Pendidikan juga mempunyai peranan penting dalam mengembangkan aspek fisik, intelektual, religius, moral, sosial, emosi pengetahuan dan pengalaman peserta didik.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan, dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan/ atau perawatan. Bagi anak, kesehatan harus segera dijadikan sebagai kebiasaan atau perilaku hidup untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Termasuk kesadaran anak

terhadap gerak, agar salah satu peran terbesar dalam membuat tubuh ini menjadi sehat dapat tercapai dengan baik.

Cholik Mutohir (2002) menyatakan bahwa tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, dan tidak ada pendidikan jasmani tanpa media gerak, karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri Pendidikan jasmani di sekolah meskipun telah diakui perannya dalam pengembangan kualitas SDM yang sempurna oleh pakar pendidikan di manapun berada, termasuk di Indonesia.

Namun dalam kenyataan di lapangan, Penjas di Indonesia belum mampu berbuat banyak dalam ikut menciptakan manusia yang handal dari segi fisik maupun nonfisik. Fenomena ini terjadi karena dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling terkait. Sebagai contoh kita bisa menarik sebuah masalah yang mana pada dewasa ini banyak anak kecil yang sangat tidak tertarik terhadap aktivitas fisik dikarenakan perkembangan teknologi yang disalahgunakan oleh kebanyakan anak, sehingga akibatnya adalah banyak sekali anak sekarang yang menderita obesitas akibat kurangnya gerak, mata minus karena terlalu asik di depan laptop selama berjam-jam tanpa tahu batas waktu. Tingkat kebugaran jasmani anak sekarang yang sangat lemah cenderung disebabkan karena kurangnya kepedulian orang tua dan lingkungan sekitar yang dapat membuat anak menjadi senang bergerak, termasuk lingkungan sekolah bahkan guru olahraga itu sendiri.

Maka dari itu penulis merasa perlu mengangkat permasalahan ini dan memberikan solusi terhadap pembudayaan perilaku hidup anak melalui pendidikan olahraga dan kesehatan. Makalah ini berjudul, "Dimensi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dalam Membudayakan Perilaku Hidup Sehat".

Bagaimana dimensi pendidikan olahraga dan kesehatan dapat membudayakan perilaku hidup sehat terhadap anak sekolah?

Untuk mengetahui dimensi atau peran pendidikan olahraga dan kesehatan dalam membudayakan perilaku hidup sehat terhadap anak sekolah. Dalam pembahasan makalah penulis merasa perlu membatasi permasalahan agar dalam proses diskusi nanti pertanyaan dan materi nya tidak meluas hingga diluar pembahasan utama. Ruang lingkup dari makalah ini yaitu subjek nya adalah anak-anak sekolah pada zaman modern ini.

PEMBAHASAN

Pendidikan olahraga yang merupakan salah satu alat dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan, sangat besar perannya terhadap pembentukan dan perkembangan anak. Seperti telah kita ketahui bersama, bahwa keberhasilan dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan yang kita harapkan diperlukan adanya suatu cara dalam pelaksanaannya. Demikian juga untuk melaksanakan pendidikan

olahraga di sekolah, baik berupa alat-alat yang nyata di dalam melakukan suatu bentuk gerakan seperti: tongkat, simpai, gada, peti lompat, tambang, bola kasti, bola voli, bola kaki, bola basket, matras, lembing, peluru, dan sebagainya, maupun alat pendidikan yang berupa pembentukan kebiasaan, pemberian hadiah dan hukuman, pemberian motivasi, pemberian teguran, penugasan, dan sebagainya, kesemuannya merupakan suatu tindakan kepedulian di dalam pendidikan. Misal sebagai salah satu contoh, setiap bangun tidur anak-anak disuruh membereskan tempat tidurnya, mandi memakai sabun, membersihkan gigi dengan sikat gigi dan memakai odol, berpakaian yang rapi bila berangkat ke sekolah, dan yang lainnya.

Tindakan-tindakan yang diberikan kepada anak tersebut, bertujuan untuk menanamkan kebiasaan agar hidup teratur dan membiasakan anak hidup sehat. Selain tindakan, situasi dan sikap pun dapat dijadikan alat dalam pendidikan, misalnya seperti: pergaulan, upacara, peringatan, darmawisata, berkenalan, berkemah, perlombaan, latihan, dan sebagainya, memperlihatkan kasih sayang, memperhatikan dengan sungguh-sungguh, mau mendengarkan, kesediaan dalam memberikan bantuan atau pertolongan, memperlihatkan keramah-tamahan, dan sebagainya.

Guru pendidikan olahraga perlu memahamkan kepada para siswanya akan arti penting aktivitas olahraga bagi kehidupan. Kondisi saat ini, mencirikan bahwa aktivitas olahraga kurang diperhatikan banyak orang. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, perkembangan kendaraan bermotor baik roda dua atau empat, penggunaan elevator atau lift di kota-kota besar, dan sejumlah kemudahan lainnya, mengantarkan manusia kurang menyadari akan keberadaan jasmani.

Dari hasil penelitian mahasiswa di Unesa yang meneliti tentang pengaruh teknologi terhadap aktivitas gerak siswa yaitu sebagai berikut:

Informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dengan menggunakan cluster random sampling yang terdiri dari 16 kelas dengan total populasi 558 siswa yang berkategori 72 siswa putra dan 486 siswa putri. Dan dari hasil cluster random sampling didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Simpulan Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1. Ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK Negeri 8 Surabaya. 2. Jadi semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah, dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi maka semakin tinggi aktivitas fisiknya. 3. Terdapat pengaruh, yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%.

Selain itu, makanan-makanan cepat saji dan sangat mudah dikonsumsi kalangan anak-anak dan remaja, tidak diimbangi dengan pelepasan energi tubuh, sehingga banyak ditemukan anak-anak dan remaja berbadan gemuk (obesitas). Demikian juga di kalangan orang sebaya, karena kekurangan gerak banyak bermunculan penyakit-penyakit non-generatif (seperti: obesitas, stroke, dan penyakit hipokinetik lainnya).

Kondisi Nyata Pendidikan Olahraga, peran dan kedudukan pendidikan olahraga di sekolah tidak dapat berjalan sesuai dengan kaidah-kaidah pendidikan olahraga. Karena sebagian besar warga sekolah (Kepala Sekolah, Guru, Komite Sekolah, dan Siswa) masing-masing menganggap bahwa mata pelajaran pendidikan olahraga hanyalah sebagai mata pelajaran pelengkap saja (bukan yang diujikan nasionalkan, sehingga tidak atau kurang penting). Akibatnya perhatian dari warga sekolah kurang bagus.

Selain itu, matapelajaran penjas selalu diidentikan dengan prestasi. Dengan kata lain yang prestasi “olahraga”nya jelek berarti pendidikan olahraga nya juga tidak bagus. Alat dan fasilitas yang diberikan juga kurang memadai (masih sangat kurang). Selama ini upaya yang dilakukan, baik Kepala Sekolah, guru maupun siswa, tidak begitu nyata. Masalah penting lain yang dihadapi pendidikan olahraga sekarang ini adalah sebagian siswa dan orangtua bahkan masyarakat menganggap peranan pendidikan olahraga tidak begitu penting, mereka lebih mementingkan ikut privat atau les bidang studi seperti Bahasa Inggris, Matematika, daripada mengutamakan anaknya latihan di klub olahraga.

Pelaksanaan pendidikan olahraga di dalam mata pelajaran yang jarak lapangannya kurang lebih 400 m dari sekolah, adapun lapangan di sekolah, kadang tidak memungkinkan untuk dipakai sekaligus oleh 3 orang guru pendidikan olahraga. Jam pelajaran kadang sampai jam terakhir, yang kadang membuat anak cepat lelah dan malas berolahraga. Secara umum, unsur sekolah masih menganggap bahwa mata pelajaran pendidikan olahraga hanya sebagai matapelajaran nomor sepuluh, yang utama adalah matapelajaran yang diujikan nasional-kan. Namun demikian, mata pelajaran pendidikan olahraga oleh kepala sekolah, guru-guru non pendidikan olahraga, orangtua, atau siswa masih dianggap lebih penting dibandingkan dengan mata pelajaran muatan lokal. Karena mata pelajaran pendidikan olahraga dapat mengangkat nama baik sekolah lewat prestasi siswanya di bidang olahraga seperti dalam kegiatan POPDA baik tingkat provinsi, kabupaten maupun pertandingan inter-sekolah. Ini berarti olahraga pendidikan di sekolah masih dianggap sebagai olahraga prestasi.

Fenomena pembelajaran pendidikan olahraga di sekolah terbagi kedalam dua kategori. *Pertama*, olahraga dalam bentuk sport yang kemudian dikembangkan

menjadi sports skills (keterampilan teknik cabang olahraga). Olahraga sebagai bentuk keterampilan teknik kecabangan olahraga disampaikan kepada siswa dalam bentuk pelatihan, pengulangan, dan pembiasaan, dengan harapan para siswa mampu dan menguasai berbagai teknik kecabangan olahraga. Proses ini diharapkan mengantarkan para siswa bisa memiliki keterampilan tingkat tinggi, yang kemudian berakhir pada tingkat pencapaian prestasi, para siswa menjadi pemenang dan juara di berbagai pertandingan olahraga.

Kedua, penyelenggaraan pendidikan olahraga yang berakar dari filosofi gerak insani, yang diwujudkan kedalam bentuk berbagai aktivitas fisik. Manipulasi aktivitas fisik ini perlu menyebabkan para siswa mengalami proses belajar-mengajar. Orientasi belajar-mengajar inilah yang menjadi perhatian sehingga bisa memunculkan tingkat kebugaran fisik, penguasaan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman, keterampilan sosial, dan sikap serta apresiasi terhadap peranan dan keterampilan sehingga mengantarkan para siswa bisa membekali diri untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat. Kebiasaan, pengetahuan, dan sikap sosial inilah yang menjadi orientasi sehingga para siswa memiliki kemampuan memelihara dan meningkatkan kualitas hidup. Berbagai aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan siswa sepanjang hidupnya diharapkan mampu mengantarkan siswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dua fenomena inilah yang menjwai pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Orientasi utama pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada pembekalan kecakapan hidup melalui belajar olahraga atau aktivitas fisik, mengantarkan siswa mampu mengatasi segala tantangan aktivitas fisik di lingkungannya. Fenomena pendidikan olahraga perlu diarahkan pada model mutakhir olahraga sebagai bukan hanya bermakna keuntungan biologis-tubuh, nilai-nilai pedagogis, tetapi secara terpadu dan konstruktif guru dan siswa membangun bahtera belajar olahraga bagi kepentingan pencapaian tujuan pendidikan.

Memposisikan pendidikan olahraga dan atau olahraga sebagai bentuk olahraga pendidikan di sekolah perlu mendapat dukungan dari berbagai pihak, tidak hanya dari unsur sekolah tetapi juga dari pemerintah dan masyarakat sekitar sekolah. Selain itu perlu pula di dukung oleh kebiasaan masyarakat berbudaya olahraga. Reposisi pendidikan olahraga ini sangat terkait dengan kondisi real pendidikan olahraga di sekolah dan tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan pendidikan olahraga dan olahraga di sekolah. Karena itu penyelenggaraan olahraga di sekolah perlu mendapat kajian serius, terlebih lagi hampir semua anak dan remaja usia 6 sampai 18 tahun masuk kedalam lembaga pendidikan sekolah.

Menelusuri dan menyimak uraian penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah seperti diuraikan dalam beberapa kasus di atas, nampaknya telah terjadi

penyelenggaraan pendidikan olahraga dalam dimensi olahraga. Suatu bentuk pendidikan yang diarahkan pada kegiatan olahraga termasuk penguasaan berbagai teknik keterampilan dasar olahraga kepada para siswa. Tetapi, pelaksanaannya tidak utuh seperti yang dimaksud dengan “*sport education*.” Konsep *sport education*, yang digagas dan dikembangkan oleh Siedentop (1994), seorang berkebangsaan Amerika Serikat, adalah pemberian semua pengalaman adegan kegiatan “*sport*” sebagai bentuk “*festivity*” dan mengarah pada bentuk olahraga kompetitif, menunjukkan adanya musim-musim latihan, musim pertandingan, dan pertandingan puncak. Selain itu, para siswa juga dibelajarkan untuk menjadi panitia penyelenggara pertandingan, menjadi manajer tim, pembawa acara, pemandu sorak, jurnalistik, atau pencatat statistik jalannya pertandingan.

Pembauran pendidikan jasmani dengan pendidikan olahraga, seperti juga telah dikemukakan pada bagian awal tulisan ini, mengarah pada paradigma proses belajar mengajar aktivitas jasmani sebagai bentuk kegiatan pengajaran teknik keterampilan dasar olahraga (*sport education*), meskipun tidak seutuhnya dilaksanakan dan aktivitas jasmani sebagai adegan pembelajaran (*teaching learning oriented*) atau lebih umum dikenal sebagai adegan movement education. Pendidikan kedalam olahraga mengutamakan pada penguasaan teknik dasar cabang olahraga melalui proses latihan, pengulangan, dan pembiasaan, sehingga diperoleh penampilan keterampilan tingkat tinggi, yang pada ujungnya adalah pemerolehan prestasi. Pendidikan seperti ini dapat disebut sebagai bentuk “*sport-tainment*”. Sebaliknya, adegan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan mengutamakan pada terjadinya proses ajar (*learning process*), yang menyebabkan siswa bukan hanya trampil dan mampu melakukan berbagai teknik dasar cabang olahraga, tetapi juga menyebabkan siswa berkembang kognitifnya, afektifnya, dan keterampilan sosialnya. Perkembangan secara utuh pada diri siswa menjadi orientasi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Pada perkembangan selanjutnya diharapkan para siswa memelihara dan mengembangkan segala potensinya itu dan hidup aktif sepanjang hayat dalam upaya memelihara dan mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup yang diraih adalah kualitas hidup sepanjang hayat, bukan merasakan pentingnya beraktivitas jasmani ketika sudah mendekati usia lansia, atau merasakan banyak manfaat dari aktivitas jasmani (red: olahraga) ketika banyak keluhan penyakit degeneratif (seperti: diabet). Dengan demikian, pendidikan jasmani menurut paradigma ini adalah pemanfaat aktivitas jasmani sebagai ciri manusia bergerak untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Pendidikan jasmani ataukah pendidikan olahraga tentu adalah sebuah pilihan, tidak bisa dikatakan satu lebih baik daripada yang lain atau yang satu lebih jelek daripada yang lain. Paradigma yang diinginkan adalah pemanfaatan aktivitas

jasmani atau olahraga sebagai bentuk adegan pendidikan yang menimbulkan terjadinya proses ajar pada diri siswa, menyebabkan para siswa mengetahui, trampil, dan memiliki sikap sosial-moral yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Pendidikan jasmani bukan hanya sosialisasi kedalam olahraga, tetapi juga pemanfaatan aktivitas jasmani dan atau olahraga sebagai bentuk adegan pendidikan, yang mencirikanannya adalah peristiwa proses ajar. Pendidikan yang mengantarkan para siswa memiliki kecakapan baik fisik, kognitif, afektif, maupun moral-spiritual yang lebih baik. Keadaan yang lebih baik itu mengantarkan para siswa dapat layak hidup berkualitas sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitarnya.

Pendidikan jasmani atau olahraga pendidikan memiliki berbagai keuntungan, yang menunjukkan segi-segi kekuatan, yaitu; Human Capital, Kesehatan dan Kebugaran Jasmani, Perilaku Hidup Sehat, Kesehatan Mental , Personaliti, Citra-diri, Kesehatan dan Kesejahteraan Mental, Perkembangan Kognitif, Social capital, Transmisi nilai-nilai dan norma standar, Perkembangan sosial-moral, Perilaku sosial dan Hubungan sosial.

Esensi masalah dalam pendidikan olahraga bukanlah pada pengajaran yang buruk (dengan rendahnya jumlah waktu aktif mengajar, pengajaran tidak tepat, umpan balik tidak tepat, akuntabilitas, dan sebagainya). Situasi sebenarnya lebih merupakan suatu keadaan yang tidak stabil, bergantung pada kesempatan dan peluang, dan tidak konsisten. Tetapi masalahnya lebih merupakan bahwa masyarakat pendidikan olahraga itu sendiri baik dalam kaitan profesional atau amatir, tidak secara sengaja dalam satu wadah komitmen kuat bahwa para pendidik olahraga tidak memfungsikan dirinya sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.

Banyak guru pendidikan olahraga, bahkan mungkin suatu keadaan mayoritas, tidak sungguh-sungguh berupaya (memiliki komitmen) atau dimotivasi bahwa bahtera pendidikan olahraga adalah suatu bahtera penting. Istilah “pengajaran” sering tidak nampak atau hilang dalam pembelajaran pendidikan olahraga. Banyak guru pendidikan olahraga berbicara tentang “pengajaran” dalam pendidikan olahraga tanpa ada bukti konkrit telah terjadi suatu “pembelajaran” pada diri siswa. Sebagai akibatnya ketiadaan komitmen mengajar di kalangan guru pendidikan olahraga menyebabkan lemahnya keterjadian “prose ajar” dalam pendidikan olahraga. Sebagai akibatnya pendidikan olahraga di sekolah tidak mencapai profil aktivitas belajar-mengajar, dan bahkan akibat selanjutnya pendidikan olahraga tidak menimbulkan keuntungan penting bagi siswa dan pendidikan.

Kesehatan merupakan prasyarat utama agar upaya pendidikan mencapai hasil yang optimal, sebaliknya pendidikan yang baik sangat mendukung tercapainya peningkatan status kesehatan seseorang. Perilaku Hidup Bersih dan

Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Selain itu juga program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri terutama pada tatanannya masing-masing (Depkes RI, 2002).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat (Dinkes Jabar, 2010).

Terdapat indikator dalam upaya ranah kesehatan dalam membudayakan perilaku hidup sehat terhadap masing-masing individu siswa di sekolah, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut; memelihara rambut agar bersih dan rapih, memakai pakaian bersih dan rapih, memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, memakai sepatu bersih dan rapih, berolahraga teratur dan teratur, tidak merokok, tidak menggunakan NAPZA, memberantas jentik nyamuk, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah serta menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.

Strategi diatas sangat perlu juga peran serta seluruh anggota sekolah seperti guru, staf sekolah bahkan kepala sekolah yang selalu memberi contoh terhadap para siswa agar dapat melakukan hal tersebut minimal di lingkungan sekolah. Para guru juga harus terus memberikan ilmu terkait pentingnya kesehatan bagi siswa karena mereka lah calon penerus bangsa di masa depan.

Sekolah harus mengaktifkan UKS sebagai pelopor utama dalam memberikan stimulus kepada siswa akan arti pentingnya kesehatan. Yang berperan paling besar adalah UKS (Unit Kesehatan Sekolah) agar keadaan kesehatan siswa di sekolah bisa terus terpantau perkembangannya. Strategi inilah yang sangat cocok diberikan kepada siswa disekolah secara bertahap dan terus menerus agar regenerasi calon pemimpin bangsa bisa terjaga dengan baik jika perilaku hidup yang dibudayakan melalui berolahraga secara rutin dan bertahap serta mengutamakan kesehatan sebagai dasar siswa dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan sangat baik.

Perilaku dari segi biologis adalah merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan, jadi perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Bahkan kadang-kadang kegiatan manusia itu sendiri sering tidak teramati dari luar manusia itu sendiri, misalnya: berpikir, persepsi, emosi, dan sebagainya. Berdasarkan uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2007).

Faktor-faktor pemudah (*Predisposing Factors*), faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya. Faktor-faktor ini terutama yang positif mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut faktor pemudah.

Faktor –faktor Pemungkin (*Enabling Factors*), faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, lingkungan fisik misalnya: air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya. Termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti: puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dokter atau bidan praktek swasta, dan sebagainya. Untuk berperilaku sehat, masyarakat memerlukan sarana dan prasarana pendukung. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut faktor pendukung atau faktor pemungkin.

Faktor pendorong (*Reinforcing factors*), faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun dari pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan. Dalam perilaku sehat, masyarakat kadang-kadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif dan dukungan fasilitas saja, melainkan diperlukan perilaku contoh (acuan) dari para tokoh kesehatan. Disamping itu undang-undang juga diperlukan untuk memperkuat perilaku masyarakat tersebut.

PENUTUP

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah satu kesatuan dalam tujuan pendidikan dan dalam tujuan masa depan calon penerus bangsa yaitu para siswa saat ini, maka dari itu pendidikan olahraga dan kesehatan harus diutamakan dalam

menjalani kehidupan sehari-hari agar siswa dapat sehat secara utuh baik dari segi fisik maupun kesehatan di dalam diri mereka termasuk sehat mental, jauh dari penyakit berbahaya seperti obesitas dan lain sebagainya karena kesalahan siswa yang tak mengerti arti pentingnya berolahraga dan kesehatan.

Guru pendidikan olahraga sangat berperan penting terhadap keseriusan dan kesenangan siswa terhadap kegiatan aktifitas fisik, seorang guru harus bisa membuat siswa itu sadar terhadap berolahraga secara rutin, siswa bisa memanfaatkan waktu luang nya dengan berolahraga yang sesuai dengan kadar siswa itu masing-masing agar terus bisa berkembang dengan baik. Begitu juga dengan ilmu kesehatan yang mendasar seperti kegiatan yang mudah terlebih dahulu yang harus diterapkan sehari-hari seperti selalu mencuci tangan sebelum makan, itu adalah hal sepele yang sekarang menjadi hilang karena tidak ada pembudayaan dari sekolah akan pentingnya salah satu contoh perilaku sehat tersebut.

Maka dari itu jika siswa memang dianggap sebagai calon penerus bangsa yang akan menjadi tulang punggung bangsa di masa depan maka dua materi dalam makalah ini sebaiknya harus selalu digalakkan agar jati diri siswa dapat sesuai harapan, sehat secara jasmani, sehat secara rohani dan sadar akan pentingnya berperilaku hidup sehat.

DAFTAR RUJUKAN

- Effendi, Ahmad. 2014. *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi Pada Smk Negeri 8 Surabaya Kelas X)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 605 - 608. Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik. 2002 *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siedentop, Darly. 1994 *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.
- www.depkes.go.id. *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah*. diakses pada: 30 Januari 2016, pukul 19:30 WIB.
- www.dinkes.jabarpov.go.id. *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah*. diakses pada: 30 Januari 2016, pukul 19.50 WIB.