

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR BUDAYA HIDUP  
SEHAT MELALUI ALAT BANTU**

JURNAL

Oleh

**GRACE YUNITA LESTARI**



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2015

## **ABSTRAK**

### **PENINGKATAN BUDAYA HIDUP SEHAT MELALUI ALAT BANTU**

**Oleh**

**GRACE YUNITA LESTARI**

**Pembimbing 1 :Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes**

**Pembimbing 2 :Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar budaya hidup sehat pada siswa kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec.Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015 dengan menggunakan alat bantu berupa video maupun buku ajar yang menunjang pembelajaran sehingga materi yang disampaikan lebih mudah diterima oleh siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dan efektivitas hasil belajar siswa dideskripsikan melalui tiga siklus. Siklus pertama menghasilkan nilai rerata sebesar 54,4 dan efektivitas 36 % Siklus kedua menghasilkan nilai rerata sebesar 71,6 dan efektivitas 56 %. Siklus ketiga menghasilkan nilai rerata 92,4 dan efektivitas 96 %. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran dengan menggunakan video gambar dan buku pembelajaran dapat meningkatkan Hasil Belajar Budaya Hidup Sehat Pada Siswa

**Kata kunci :** alat bantu, hidup sehat, penelitian tindakan kelas, video

## **ABSTRACT**

### **HEALTHY LIVING CULTURE THROUGH IMPROVED TOOL**

**by The**

**GRACE YUNITA LESTARI**

**Mentor 1: Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes**

**Mentor 2: Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

This study aims to improve learning outcomes of healthy living culture in grade 1 SDN 1 Negara Saka Kec.Negrikaton Kab. Pesawaran 2014-2015 academic year by using tools such as videos and textbooks that support learning so that the material presented is more easily accepted by the students. The results showed that there is an increase and the effectiveness of student learning outcomes described through three cycles. The first cycle produces a mean value of 54.4 and 36% effectiveness of the second cycle resulted in a mean value of 71.6 and 56% effectiveness. The third cycle produces a mean value of 92.4 and 96% effectiveness. The conclusion of this study is learning by using video images and books can improve learning outcomes of Healthy Living Culture On Students

**Keywords :** helping tool, healthy life, action research, video

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, salah satu dasar utama pendidikan adalah untuk mengajar kebudayaan melewati generasi. Pembangunan di bidang pendidikan merupakan bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh sipeneliti di SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015, bahwa rendahnya hasil belajar budaya hidup sehat diduga karena siswa belum mampu memahami materi yang disampaikan, kurangnya alat/media yang menarik untuk menyajikan materi juga diduga salah satu faktor yang membuat hasil belajar kurang maksimal, kurangnya sosialisasi oleh guru tentang pola makan sehat, gizi seimbang, dan penyakit menular seksual diduga membuat siswa kurang memahami materi tersebut yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Budaya Hidup Sehat Melalui alat bantu Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015".

### B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Kurang efektifnya alat peraga, demonstrasi oleh guru serta alat media seperti video pembelajaran sebagai penunjang materi yang akan disampaikan.

2. Masih rendahnya kesadaran siswa akan tentang budaya hidup sehat
3. Rendahnya hasil belajar dalam materi budaya hidup sehat.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni "Apakah melalui alat bantu dapat meningkatkan Belajar Budaya Hidup dapat meningkatkan Hasil Belajar Budaya Hidup Sehat Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015".

### D. Tujuan Penelitian

- a. Untuk meningkatkan hasil belajar budaya hidup sehat pada Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015.
- b. Untuk memperbaiki hasil belajar budaya hidup sehat.

### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- ❖ Manfaat Teoritis
- ❖ Manfaat Praktis

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### F. Pembelajaran

Pembelajaran dewasa ini mengalami perubahan dan perkembangan. Pembelajaran tidak hanya sekedar guru menyampaikan ilmu pengetahuan atau keterampilan kepada siswa, tetapi juga merupakan suatu proses agar siswa belajar sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa dalam kegiatan pembelajaran ada dua kegiatan memilih, menetapkan dan

mengembangkan model untuk mencapai hasil.

### **G. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaram jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia khususnya dalam bidang pendidikan di mana Pendidikan Jasmani mengemban tugas dalam aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, manajemen, inteligensi, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui berbagai kegiatan jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

### **H. Kesehatan**

Dalam pengertian yang paling luas kesehatan merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, social, dan ekonomi) dan merupakan sumber dari kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan yang tidak ternilai jika kita memiliki tubuh yang sehat, untuk mempertahankan hidup. (Indang Entjang, 1981:52)

Oleh karena itu fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka sehat

menurut ilmu faal dibagi dalam dua tingkatan, yaitu:

- **Sehat statis** :  
normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat.
- **Sehat dinamis** :  
normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu kerja atau olahraga.

### **1. Unsur-unsur Zat Makanan Sehat**

Menurut Roji (2007:206) kita memerlukan zat makanan yang dibutuhkan agar tubuh dapat beraktivitas dengan normal, untuk itu tubu kita harus diberi makanan yang bergizi dan sehat. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.

- 1. Minuman Sehat**
- 2. Lemak**
- 3. Protein**
- 4. Karbohidrat**
- 5. Vitamin**

### **I. Gizi Seimbang**

Kita sudah membahas bersama tentang minuman yang bersih dan sehat, ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh kita tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi, jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru.

### **Jenis-Jenis Penyakit PMS**

Adapun jenis-jenis penyakit PMS adalah sebagai berikut:

- *Gonore (GO)*
- *Sifilis (raja singa)*
- Herpes kelamin

- *Klamidia*
- *Trikomoniasis*
- *Kandidiasis vagina*
- Kutil kelamin
- HIV/AIDS

#### **J. Kerangka Berpikir**

Sejalan dengan beberapa hal tersebut, maka penelitian ini menganalisa tentang pembelajaran peningkatan budaya hidup sehat yang diajarkan secara efektif, diharapkan akan lebih dapat dikuasai oleh siswa sehingga pada akhirnya hasil belajar siswa pada pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi budaya hidup sehat akan lebih baik. Dapat dilihat di skema penelitian di bawah.

#### **K. Hipotesis**

Pengertian hipotesis tindakan hendaklah dipahami sebagai suatu dugaan yang akan terjadi jika suatu tindakan dilakukan.

“ Adakah jika melalui alat bantu dapat meningkatkan budaya hidup sehat Pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Menurut Sukardi (2003 : 93), metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri

#### **B. Data Penelitian**

Data penelitian menurut sifatnya terbagi menjadi dua macam, yaitu :

- 1) Data kualitatif, adalah data yang berbentuk kategori atau atribut.
- 2) Data kuantitatif, adalah data yang berbentuk bilangan (angka).

Data penelitian menurut cara memperolehnya terbagi menjadi dua macam, yaitu :

- 1) Data primer, adalah data yang dikumpulkan dan diolah sendiri atau organisasi dan diperoleh langsung dari sumbernya.
- 2) Data sekunder, adalah data yang diperoleh sudah jadi, contoh jumlah siswa pada suatu daerah, sekolah, dan lain-lain.

#### **C. Subyek Penelitian**

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991 : 107) ” Subyek penelitian adalah uruhan obyek penyelidikan berisi seluruh siswa” dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015 yang berjumlah 25 siswa .

#### **D. Rencana Penelitian**

##### **1. Tahap perencanaan**

Pada tahap ini peneliti akan memberikan perlakuan kepada siswa dengan yang telah tertulis dalam rencana tindakan.

##### **2. Tahap pelaksanaan tindakan**

Dalam tahap ini peneliti akan menguraikan apakah hal yang direncanakan dapat direalisasikan

secara penuh, jika tidak perlu ditinjau kembali pola dalam periode bentuknya.

### 3. Tahap pengamatan

Pada bagian ini berisi hasil pengamatan menggunakan berbagai instrument. Yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah hasil – hasil pekerjaan siswa yang otentik.

### 4. Tahap refleksi

Pada tahap ini berisikan penjelasan tentang tingkat keberhasilan atau kegagalan.

## E. Tempat dan Waktu

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran

### 2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 19 September sampai dengan 19 Oktober 2014.

### 3. Alat dan Perlengkapan

Alat yang dibutuhkan dalam tes kuisioner, yaitu:

- Pensil.
- Pena
- Lembar soal
- Lembar jawaban
- Blangko dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1995:58) dijelaskan alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

## ❖ Proses Pembelajaran Budaya Hidup Sehat Melalui IT

### ▪ Siklus Pertama

#### ▪ Rencana

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran budaya hidup sehat

2. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran.

3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

#### ▪ Tindakan

Guru menampilkan power point yang akan digunakan untuk menyampaikan materi pola makan sehat, gizi seimbang, dan penyakit menular seks, pola makan sehat dapat dicapai dengan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna seperti gambar makanan 4 sehat 5 sempurna, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar sebagai berikut

#### ▪ Observasi

Setelah tindakan dilakukan, memberikan kuisioner atau rangsangan terhadap siswa untuk mengetahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan

#### ▪ Refleksi

Kesimpulan dari hasil pembelajaran budaya hidup sehat didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.

#### ▪ Siklus kedua

#### ▪ Rencana

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran budaya hidup sehat
2. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran.
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

▪ **Tindakan**

Guru menampilkan brosur yang akan digunakan untuk menyampaikan materi menggunakan power point dan film tentang kesehatan, berikut contoh power point tentang penyakit menular seksual:

1. gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman melihat gerakan smash yang benar.

▪ **Observasi**

Setelah tindakan dilakukan, memberikan kuisioner atau rangsangan terhadap siswa untuk mengetahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan

▪ **Refleksi**

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.

**G. Teknik Analisis Data**

Setelah data terkumpul melalui tindakan di setiap siklus, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, prosentasi dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu: 1) Rerata mutlak, 2) Rerata kelas, dan 3) ketuntasan

belajar. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Subagio dalam fajar, 2005:36)

Keterangan:

P = Prosentasi Keberhasilan

F = jumlah gerakan yang dilakukan benar

N = Jumlah siswa yang mengikuti ujian/tes.

untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase keberhasilan

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes

(Subagio, 1991:107 dalam Surisman,1997)

Skala Penilaian :

1. 85 – 100 = Baik Sekali
2. 70 – 84 = Baik
3. 55 – 69 = Sedang
4. 40 – 54 = Kurang
5. <40 = Kurang Sekali (Stuargg)

**IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Sebelum penelitian tindakan kelas siklus pertama dimulai, langkah pertama adalah melakukan tes awal atau mengambil nilai awal yang

disebut dengan temuan awal. Hasil temuan ini sangat berguna untuk menentukan tindakan pada siklus pertama, apakah tindakan tersebut dapat meningkatkan hasil belajar dan melihat efektivitas pembelajaran yang dicapai, dapat dilihat dari pencapaian nilai rerata kelas dan ketuntasan belajar atau hasil penelitian di setiap siklusnya.

### **1. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas Pembelajaran Peningkatan Budaya Hidup Sehat**

Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta presentase dari hasil tes awal dan pada masing-masing siklus yang dapat digambarkan dalam bentuk tabel distribusi maupun diagram batang.

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan tes atau mengambil nilai temuan. Hasil tes temuan ini berguna untuk menentukan tindakan pada siklus pertama dan siklus berikutnya. Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) apakah tindakan dapat meningkatkan hasil belajar, dapat dilihat pada pencapaian nilai rerata kelas dan ketuntasan belajar atau dari hasil penelitian pada setiap siklusnya. (Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi, 2012 : 58)

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada tes awal hingga siklus ketiga siswa mengalami peningkatan belajar dengan prosentase nilai

ketuntasan belajar yang meningkat pula. Serta adanya keefektifan belajar karena penggunaan metode pembelajaran pada proses pembelajaran di kelas.

Setelah melakukan tinjauan pada putaran pertama atau siklus pertama, yang diberikan materi budaya hidup sehat.dengan kartu yang berisi pertanyaan, kemudian siswa diberikan lembar observasi dengan hasil sebagai berikut :

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran IT pada proses pembelajaran budaya hidup sehat nilai rerata kelas dan ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan.

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{9}{25} \times 100\% = 36\%$$

$$P = 36 \%$$

Setelah melakukan tinjauan pada putaran kedua pada siklus kedua dengan diberikan materi gerak dasar dribble dan shooting dengan menggunakan metode pembelajaran TGT dengan diberi kartu yang bergambar posisi kaki dalam dribble dan shooting , kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil sebagai berikut

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dengan menggunakan media pembelajaran IT nilai rerata kelas dan ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan.

Setelah melakukan tinjauan pada putaran ketiga pada siklus ketiga dengan diberikan materi budaya hidup sehat dengan menggunakan alat bantu berupa video pembelajaran, kemudian siswa diberikan tes lembar observasi dengan hasil tes sebagai berikut :

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dengan menggunakan alat bantu berupa video pembelajaran budaya hidup sehat pada proses pembelajaran, nilai rerata kelas dan ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan.

Berikut ini adalah tabel hasil rekapitulasi ketuntasan dalam materi budaya hidup sehat yang mengalami peningkatan pada setiap siklusnya.

## **2. Analisis Efektivitas Pembelajaran Budaya Hidup Sehat Pada Setiap Siklusnya**

Untuk mengetahui efektif atau tidaknya tindakan yang diberikan pada setiap siklus, diperlukan nilai rata-rata kelas. Nilai rata-rata kelas pada tes awal akan dibandingkan dengan nilai rata-rata pada setiap siklus. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan tingkat efektivitas tindakan yang diberikan.

Berikut adalah deskripsi efektivitas pembelajaran pada setiap siklus :

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rerata kelas pada siswa mengalami peningkatan dan keefektifan belajar pun meningkat dari tes awal hingga siklus ketiga.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, ada peningkatan hasil belajar peningkatan budaya hidup sehat dengan rincian sebagai berikut :

a. Pada siklus pertama menggunakan metode pembelajaran menjelaskan metode ceramah dengan kartu yang berisi pertanyaan diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 54,4 dengan perhitungan tingkat efektivitas 36 % yang berarti tindakan belum efektif.

b. Pada siklus kedua dengan menggunakan alat bantu berupa video dengan diberi kartu yang bergambar posisi kaki dalam *drible* dan *shooting* diperoleh peningkatan dengan rata-rata nilai sebesar 71,6 dengan perhitungan tingkat efektivitas 56 % yang berarti tindakan belum efektif.

c. Pada siklus ketiga dengan menggunakan alat bantu berupa video pembelajaran diperoleh peningkatan rata-rata nilai sebesar 92,4 dengan perhitungan tingkat efektivitas 96 %. Hasil perhitungan telah meningkat karena presentase lebih dari 50 % maka berarti tindakan telah efektif.

## B. Pembahasan

Berdasarkan data terlampir presentase kemampuan peningkatan budaya hidup sehat di SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015 pada tahap pertama atau siklus pertama siswa benar dengan menggunakan kartu yang berisi hanya diperiksa kebersihan kuku, rambut, gigi dan tangan oleh peneliti kemudian siswa mempraktikkan bagaimana cara membersihkan kuku, rambut, gigi dan tangan tanpa diberi penjelasan. Hasil menunjukkan rendah artinya bahwa siswa memerlukan banyak informasi pengetahuan cara membuasakan diri hidup sehat sejak dini.

Pada tahap siklus kedua siswa di lakukan siswa kurang benar. Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran kedua dengan menggunakan kartu yang bergambar, maka terjadi peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua. Peningkatan ini terlihat jelas dengan adanya siswa melakukan gerakan dengan melihat kembali dan siswa mengingat contoh yang diberikan guru. Setelah diberikan tindakan siklus atau putaran ketiga dengan menggunakan alat bantu video pembelajaran, maka hasil tes siklus ketiga lebih meningkat dibandingkan hasil tes siklus kedua. Kendala siswa ketika melakukan budaya hidup sehat pada siklus ketiga ini sudah tidak ada lagi, dan proses pembelajaran berjalan dengan baik dengan hasil yang baik pula. Peningkatan pada proses pembelajaran pada siklus ketiga ini yaitu terlihat pada sikap siswa ketika melakukan memberikan kuku, cuci tangan serta potong kuku yang benar dari awal melakukan sampai gerakan akhir sudah terlihat baik.

Hasil pembelajaran budaya hidup sehat pada siswa di SDN 1 Negara Saka

Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015 dapat ditingkatkan dengan adanya alat bantu dalam proses pembelajaran. Penggunaan alat bantu ini, dapat memudahkan guru dan siswa ketika pelaksanaan pembelajaran budaya hidup sehat, karena alat bantu metode pembelajaran ini dapat digunakan sebagai media yang membantu siswa untuk belajar dengan aktif dan tidak bosan sehingga pelaksanaan pembelajaran berjalan efektif. Dengan adanya alat bantu maka bahan ajar atau materi yang disampaikan oleh guru akan lebih mudah dimengerti oleh siswa serta akan terciptanya proses pembelajaran yang aktif dan menyenangkan sehingga tidak membuat suasana belajar menjadi tidak membosankan agar tercapailah tujuan pembelajaran di kelas tersebut. Pembelajaran peningkatan budaya hidup sehat ini pada siswa kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015 ditingkatkan. Siswa sudah dapat mempraktikkan kebersihan sejak dini dimulai dari ekolah dan kebiasaan baik tersebut dapat dibawa ke rumah.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian pada setiap siklus, maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:

1. Dengan penggunaan alat bantu berupa video, gambar-gambar, alat peraga dan lainnya dapat meningkatkan budaya hidup sehat pada Siswa Kelas 1 SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran Tahun Pelajaran 2014-2015.

### B. Saran

Setelah penelitian ini dilaksanakan, banyak sekali yang ingin disampaikan penulis baik itu bagi penulis itu sendiri maupun pembaca yang akan melakukan proses pembelajaran yang sejenis antara lain :

1. Bagi siswa agar bersifat lebih aktif, sehingga ide-ide guru dalam menciptakan suasana pembelajaran keluar dengan sendirinya, seperti menggunakan alat bantu dalam proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar.

2. Untuk Kepala Sekolah SDN 1 Negara Saka Kec. Negrikaton Kab. Pesawaran agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga yang kurang memadai agar tercapainya proses pembelajaran dengan maksimal.

3. Untuk para guru pendidikan jasmani, alat bantu pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan ke depan dalam melakukan proses pembelajaran budaya hidup sehat sejak dini.

4. Untuk Dinas Pendidikan dan Kebudayaan supaya lebih sering mengadakan penataran dan pelatihan di bidang olahraga khusus untuk guru-guru penjaskes yang ada di setiap sekolah.

5. Bagi pembaca, penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna meningkatkan budaya hidup sehat.

6. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini karena masih banyak variabel yang harus diteliti lebih lanjut dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta

Fajar. 2005. *Statistika untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Entjang, Indang. 1981. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Penerbit Alumni

Muhajir. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Puskesjasrek

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

Subagio. 1991. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Bumi Aksara

Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta

Sukardi . 2003. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara

Surisman. 1997. *Dasar Dasar Statistik*. Bandar Lampung: Universitas Lampung