

## PERSEPSI GURU PJOK DAN GURU KELAS TERHADAP KOLABORASI PEMBELAJARAN GAYA HIDUP SEHAT DI SDN PASIRBATANG

Karlina Delia<sup>1</sup>, Nisa Amalia Rahmawati<sup>2</sup>, Maitsa Ashilah<sup>3</sup>, Zahra Aulia Nugraha<sup>4</sup>, Lia Amelia<sup>5</sup>,  
Siti Hazar Rimadani<sup>6</sup>, Fachmi Muzzammil<sup>7</sup>, Rahmat Permana<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: [karlinadelia512@gmail.com](mailto:karlinadelia512@gmail.com)<sup>1</sup>, [rnisaamalia4@gmail.com](mailto:rnisaamalia4@gmail.com)<sup>2</sup>, [ashilahmaitsa106@gmail.com](mailto:ashilahmaitsa106@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[zahraaulianugraha@gmail.com](mailto:zahraaulianugraha@gmail.com)<sup>4</sup>, [liamelia0409@gmail.com](mailto:liamelia0409@gmail.com)<sup>5</sup>, [sitihazarrimadani@gmail.com](mailto:sitihazarrimadani@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[fachmimuzzammil60@gmail.com](mailto:fachmimuzzammil60@gmail.com)<sup>7</sup>, [rahmat.pgsd@umtas.ac.id](mailto:rahmat.pgsd@umtas.ac.id)<sup>8</sup>

**Abstract:** *Physical Education is one of the subjects that must be held in every school as a core subject followed by all students. Especially in elementary school, children's success in learning movement skills is influenced by various factors. According to (Setyawan, 2016), it is explained that Physical Education is an educational process that uses physical activity, systematically designed with the aim of improving various aspects of the individual, including perceptual, cognitive, social, and emotional. This research discusses the implementation of healthy lifestyle learning at Pasirbatang Elementary School through collaboration between PJOK teachers and class teachers. The approach used is qualitative with interview and observation methods. The results of research at SDN Pasirbatang show that the application of a healthy lifestyle is important to be introduced early on. Classroom teachers insert healthy lifestyle materials in thematic lessons, while PJOK teachers apply active approaches and hands-on practices that are adjusted to the grade level. Collaboration between physical education teachers and class teachers in implementing healthy lifestyle habits can be done through gymnastics together and cleaning activities. Communication between teachers and parental involvement through digital media also support the success of this learning. Overall, this collaboration has a positive impact on the formation of students' healthy lifestyle behaviors from an early age. The main challenges faced are the diversity of student characters and limited facilities. However, strategies such as group exercise, differentiated learning and periodic health checks were successful in supporting healthy living habits. This study recommends systematic collaborative guidance and a follow-up longitudinal study to assess the long-term impact of the program on students' fitness and learning achievement.*

**Keywords:** *Healthy Lifestyle, Habituation, Collaboration.*

**Abstrak:** Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang harus diadakan di setiap sekolah sebagai mata pelajaran inti yang diikuti oleh semua siswa. Terutama di Sekolah Dasar, keberhasilan anak-anak dalam mempelajari keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut (Setyawan, 2016) dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, termasuk perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Penelitian ini membahas tentang penerapan pembelajaran gaya hidup sehat di SDN Pasirbatang melalui kolaborasi antara

guru PJOK dan guru kelas. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode wawancara dan observasi. Hasil penelitian di SDN Pasirbatang menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat penting dikenalkan sejak dini. Guru kelas menyisipkan materi gaya hidup sehat dalam pelajaran tematik, sedangkan guru PJOK menerapkan pendekatan aktif dan praktek langsung yang disesuaikan dengan jenjang kelas. Kolaborasi antara guru PJOK dan guru kelas dalam menerapkan kebiasaan gaya hidup sehat bisa dengan senam bersama dan melakukan kegiatan kebersihan. Komunikasi antar guru serta keterlibatan orang tua melalui media digital turut mendukung keberhasilan pembelajaran ini. Secara keseluruhan, kolaborasi ini berdampak positif terhadap pembentukan perilaku hidup sehat siswa sejak dini. Tantangan utama yang dihadapi adalah keragaman karakter siswa dan keterbatasan fasilitas. Namun, strategi seperti senam bersama, pembelajaran berdiferensiasi, serta pemeriksaan kesehatan berkala berhasil mendukung pembiasaan hidup sehat. Penelitian ini merekomendasikan adanya panduan kolaboratif yang sistematis dan studi longitudinal lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang program terhadap kebugaran dan prestasi belajar siswa.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat, Pembiasaan, Kolaborasi.

## PENDAHULUAN

Budaya sekolah merupakan perpaduan nilai-nilai, keyakinan, asumsi, pemahaman dan harapan-harapan yang diyakini oleh warga sekolah dan dijadikan sebagai pedoman dalam berperilaku serta sebagai solusi pemecahan masalah yang mereka hadapi. Adanya nilai, sikap, keyakinan dan lain sebagainya yang terangkum dalam budaya sekolah tentunya akan meningkatkan mutu pendidikan yang diharapkan dalam komunitas sekolah tersebut. Menurut Deal dan Peterson dalam Maryamah, dkk. (2016; 89) menyatakan bahwa budaya sekolah adalah sekumpulan nilai yang melandasi perilaku, tradisi, kebiasaan keseharian, dan simbol-simbol yang dipraktikkan oleh kepala sekolah, guru, petugas administrasi, siswa dan masyarakat sekitar sekolah. Budaya sekolah merupakan ciri khas, karakter atau watak, dan citra sekolah tersebut di masyarakat luas. Pembiasaan ini diintegrasikan dalam keseluruhan kegiatan di sekolah yang tercermin dari suasana dan lingkungan sekolah yang kondusif (Labudasari & Rochmah, 2018).

Pada dasarnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mencakup

beberapa hal, yakni makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga yang diperlukan dalam keseharian hidup. Namun di masa sekarang, banyak orang tidak lagi memperhatikan gaya hidup sehat sebagai hal yang penting, dengan zaman semakin modern beberapa orang memilih makanan cepat saji (fast food) dan junkfood tentu akan membahayakan kesehatan tubuh, terlebih jika tak diimbangi dengan olahraga yang teratur (Sufa, 2017).

Menurut Kotler (1992: 189), gaya hidup adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat, dan pendapat yang bersangkutan. Konsep hidup sehat sering kali dibahas, namun hanya dipahami secara dangkal. Sebenarnya, hidup sehat melibatkan lebih dari sekadar tindakan fisik yang terlihat. Ini adalah filosofi holistik yang mencakup aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres yang efektif, dan tidur yang cukup. Kesehatan tidak hanya tentang fisik, tetapi juga tentang kesehatan mental, emosional, dan hubungan social (Mulyana et al., 2024).

Anak usia sekolah dasar adalah usia dimana terjadi masa tumbuh kembang yang baik. Dalam masa ini harusnya anak

mendapatkan pengawasan terhadap kesehatannya karena mereka banyak beraktivitas yang sering berhubungan langsung dengan lingkungan yang kotor yang pada akhirnya dapat menyebabkan anak mudah sakit.

Sehat adalah kondisi dimana seseorang tidak memiliki keluhan, merasa fisiknya baik-baik saja, dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik, tidak ada yang dirasa sakit dalam tubuhnya, dan merasa segar bugar didalam tubuhnya. Menurut (Taryatman, 2008:16) dalam (A. Tabi'in, 2020:61) Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "kesehatan sekolah dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan hidup sehat siswa dalam kawasan hidup. sehat kemudian dapat menimba ilmu, tumbuh, berkembang secara harmonis sehingga didambakan menjadi manusia yang berkualitas bagi Negara (Oktavia et al., 2022).

Kesehatan siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Semakin bagus kesehatan siswa, akan semakin bagus pula prestasi akademiknya karena kesehatan adalah kunci agar dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Anak-anak diberikan wawasan, pengetahuan dan ilmu terkait PHBS dan pentingnya serta manfaat dari penerapan PHBS sejak dini. Anak-anak kemudian dibekali pemahaman dengan mengamati situasi dan kondisi lingkungan maupun masalah kesehatan melalui bentuk-bentuk aktivitas yang berkaitan langsung dengan pembiasaan gaya hidup bersih dan sehat (Adriansyah & Firdausi, 2017).

Ciri yang paling menonjol dari metode pembiasaan adalah kegiatan yang dilakukan menggunakan pengulangan atau dilakukan secara berulang-ulang dengan cara yang sama. Pengulangan berguna sebagai penghubung antara stimulus dengan respon agar menjadi kuat, sehingga kegiatan tersebut tidak mudah

dilupakan. Dengan demikian akan terbentuk pengetahuan baik perilaku maupun keterampilan yang dapat digunakan setiap saat. Secara psikologis, anak cenderung menirukan sesuatu yang dilakukan orang di sekitarnya. Sehingga metode pengajaran yang cocok digunakan untuk anak dapat berupa metode pembiasaan. Pembiasaan ini bertujuan untuk membiasakan peserta didik untuk berperilaku terpuji, disiplin, giat belajar, kerja keras, jujur, mandiri dan tanggung jawab terhadap tugas yang dilakukan (Tangan et al., 2023).

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang harus diadakan di setiap sekolah sebagai mata pelajaran inti yang diikuti oleh semua siswa. Terutama di Sekolah Dasar, keberhasilan anak-anak dalam mempelajari keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut (Setyawan, 2016) dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, termasuk organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional (Sari et al., 2024).

Untuk itu peran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan mata pelajaran yang menekankan terhadap pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui pemberian pengalaman belajar secara langsung (A'la, 2019; Febrianti et al., 2021; Siregar, 2021). Sehingga dalam pelaksanaannya pembelajaran PJOK lebih difokuskan pada pelaksanaan praktik secara langsung, dengan tujuan agar siswa dapat bergerak dan

memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna (Fathiyati et al., 2022). Merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu. Sistem Keolahragaan tahun 2005 menjelaskan bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pasal 25 ayat 4 adalah: "pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Supriyadi, 2018)".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang mengharuskan peneliti untuk mencari data-data primer ke lapangan, dimana dalam hal ini penulis mencari data-data yang dibutuhkan, berupa pertanyaan tertulis atau lisan dan perilaku yang dapat dipahami.

Menurut Moleong, metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang tertentu melalui perilaku yang dapat diamati. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen kunci. Oleh karena itu, peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisabertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi obyek yang diteliti menjadi lebih jelas. Penelitian kualitatif digunakan jika masalah belum jelas, untuk mengetahui makna yang tersembunyi, untuk memahami interaksi sosial, untuk mengembangkan teori, dan untuk memastikan kebenaran data (Ummah, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran gaya hidup sehat di SDN Pasirbatang dianggap sangat penting untuk dikenalkan sejak usia sekolah dasar, karena menjadi dasar kebiasaan hidup sehat yang akan terbawa hingga dewasa. Menurut guru kelas, siswa SD masih sering melakukan kebiasaan kurang sehat, seperti jajan sembarangan atau lupa mencuci tangan sebelum makan. Menurut Guru PJOK Pendekatan Pembelajaran mengajarkan gaya hidup sehat menggunakan timbal balik dengan memastikan siswa aktif sehingga menjadi kebiasaan. Pendekatan pembelajaran disesuaikan dengan jenjang kelas misalnya, untuk kelas 1 digunakan pendekatan bermain karena masih dalam masa peralihan dari TK, sementara kelas atas disesuaikan dengan karakter mereka.

**Tabel Hasil wawancara dengan guru PJOK di SDN Pasirbatang**

No	Pertanyaan	Jawaban Narasumber
1	Menurut Ibu/Bapak, seberapa penting pembelajaran tentang gaya hidup sehat dikenalkan sejak usia sekolah dasar?	Sangat penting karena sudah menjadi dasar agar terbiasa hidup sehat.
2	Bagaimana Ibu/Bapak mengajarkan gaya hidup sehat di pelajaran PJOK?	Menggunakan metode timbal balik agar tidak hanya guru yang aktif, tetapi siswa juga, sehingga menjadi kebiasaan hidup sehat.

3	Apakah Ibu/Bapak pernah membahas tentang hidup sehat di pelajaran selain PJOK? Misalnya di pelajaran IPA atau Bahasa Indonesia?	Pernah, meskipun kadang menyangkut pendapat, tapi tetap selalu diambil.
4	Apa tantangan terbesar yang dihadapi oleh guru PJOK dan guru kelas dalam mewujudkan pembelajaran terpadu yang berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan siswa?	Tantangan ada pada lingkungan siswa yang berbeda-beda dan fasilitas yang tidak memadai, seperti UKS dan ruang olahraga.
5	Bagaimana pengukuran efektivitas kolaborasi ini dilakukan? Indikator apa saja yang bisa digunakan untuk menilai peningkatan perilaku hidup sehat siswa?	Indikatornya dengan membuat jurnal hidup sehat dan melakukan monitoring.
6	Metode atau pendekatan pembelajaran apa yang digunakan untuk menanamkan	Disesuaikan dengan kelas, misalnya untuk kelas 1 menggunakan pendekatan bermain karena

	gaya hidup sehat pada siswa?	masih peralihan dari TK, dan kelas atas disesuaikan dengan karakter mereka.
7	Apa kendala yang dihadapi guru dalam menjalin kerja sama lintas mata pelajaran, khususnya terkait gaya hidup sehat?	Terkadang guru minim pengetahuan tentang lingkungan siswa, dan penyampaian juga tergantung situasi di sekolah maupun lingkungan siswa.
8	Seberapa penting menurut Bapak/Ibu penanaman gaya hidup sehat sejak dini melalui mata pelajaran PJOK?	Sangat penting, terutama untuk kelas 1, 2, dan 3 agar terbiasa sejak kecil, contohnya buang sampah tidak sembarangan.
9	Apa kendala yang Bapak/Ibu hadapi dalam mengajarkan pentingnya gaya hidup sehat kepada siswa?	Kendala ada pada karakter siswa, terutama kelas atas yang sudah mulai egois, dan kelas bawah yang masih harus banyak bermain.
10	Apakah ada bentuk kegiatan lintas mata pelajaran yang bapak/ibu lakukan bersama guru kelas? contohnya?	Ada, kolaborasi dilakukan dengan guru kelas karena guru kelas lebih memahami karakter siswa.

Apakah bapak merasa terbantu atau terkendala dalam berkolaborasi dengan guru kelas?	Sangat terbantu, karena kolaborasi saling menguntungkan bagi kedua belah pihak.
Bagaimana bapak melihat peran guru kelas dalam mendukung pembelajaran gaya hidup sehat?	Guru kelas sangat berperan karena lebih tahu keseharian siswa dan dapat memantau langsung.
Bagaimana pengaruh kolaborasi pembelajaran antara guru PJOK dan guru kelas terhadap perilaku hidup sehat siswa?	Pengaruhnya sangat positif, contohnya siswa merasa nyaman dan tidak ingin pulang karena menikmati kegiatan.
Apakah ada perbedaan persepsi antara guru PJOK dan guru kelas mengenai peran masing-masing dalam pembelajaran gaya hidup sehat?	Tidak disebutkan secara langsung, namun kerja sama tetap terjalin dengan baik.
Bagaimana bentuk komunikasi antara guru PJOK dan guru kelas dalam merancang pembelajaran gaya hidup sehat?	Komunikasi dilakukan untuk menyamakan persepsi tentang bagaimana menyampaikan gaya hidup sehat kepada siswa.

Guru kelas juga menyisipkan materi gaya hidup sehat dalam pelajaran lain, seperti pada tema kebersihan dalam pelajaran tematik. Selain itu, metode yang digunakan meliputi video pembelajaran, praktik langsung, dan pendekatan berdiferensiasi untuk menyesuaikan dengan karakteristik siswa SD. Pembiasaan menjaga kebersihan juga dilakukan, seperti memeriksa kuku sebelum belajar, serta pemeriksaan kesehatan berkala (gigi, mata, telinga) oleh petugas kesehatan dua kali setahun. Tantangan terbesar yang dihadapi dalam mewujudkan pembelajaran terpadu adalah keberagaman karakter siswa. Beberapa siswa mudah mengikuti pembiasaan, namun ada pula yang cuek atau acuh. Oleh karena itu, guru harus memberikan contoh dan penjelasan mengenai dampak buruk jika tidak menjaga kebersihan. Efektivitas kolaborasi antara guru PJOK dan guru kelas dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa, seperti meningkatnya kebiasaan hidup bersih dan aktif dalam olahraga serta pemahaman siswa terhadap materi gaya hidup sehat.

**Tabel hasil wawancara dengan Guru Kelas di SDN Pasirbatang**

No	Pertanyaan	Jawaban Narasumber
1	Seberapa penting pembelajaran tentang gaya hidup sehat dikenalkan sejak usia sekolah dasar?	Sangat penting, terutama untuk mengenalkan kebiasaan baik seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta memilih jajanan sehat, karena anak-anak SD masih sering jajan sembarangan dan

		lupa mencuci tangan sebelum makan.
2	Bagaimana Ibu/Bapak mengajarkan gaya hidup sehat di pelajaran PJOK?	Dengan membiasakan siswa menjaga kebersihan seperti memeriksa kuku sebelum belajar. Selain itu, ada pemeriksaan kesehatan berkala (gigi, mata, telinga) oleh petugas kesehatan dua kali setahun.
3	Apakah Ibu/Bapak pernah membahas tentang hidup sehat di pelajaran selain PJOK? Misalnya di pelajaran IPA atau Bahasa Indonesia?	Apakah Ibu/Bapak pernah membahas tentang hidup sehat di pelajaran selain PJOK? Misalnya di pelajaran IPA atau Bahasa Indonesia?
4	Apa tantangan terbesar yang dihadapi dalam mewujudkan pembelajaran terpadu tentang gaya hidup sehat?	Tantangannya adalah karakter siswa yang beragam. Ada yang mudah mengikuti pembiasaan, ada juga yang cuek. Untuk itu guru memberikan contoh dan menjelaskan dampak buruk jika tidak menjaga kebersihan dan kesehatan.
5	Bagaimana pengukuran	Efektivitas bisa dilihat dari

	efektivitas kolaborasi ini dilakukan? Indikator apa saja yang bisa digunakan?	penerapan siswa dalam kegiatan sehari-hari, seperti kebiasaan hidup bersih, keaktifan dalam olahraga, serta pemahaman terhadap materi hidup sehat.
6	Metode atau pendekatan apa yang digunakan untuk menanamkan gaya hidup sehat pada siswa?	Menggunakan video pembelajaran, praktik langsung, dan pendekatan berdiferensiasi untuk menyesuaikan dengan karakteristik siswa SD.
7	Apa kendala yang dihadapi dalam kerja sama lintas mata pelajaran terkait gaya hidup sehat?	Secara penerapan tidak ada kendala, namun perbedaan karakter siswa jadi tantangan. Ada siswa yang tidak mengikuti kegiatan olahraga, lebih memilih jajan atau diam di kelas.
8	Seberapa penting penanaman gaya hidup sehat sejak dini melalui PJOK?	Sangat penting karena menjadi dasar kebiasaan baik yang akan terbawa sampai dewasa.
9	Apakah ada kendala dalam mengajarkan pentingnya gaya hidup sehat kepada siswa?	Kendala utamanya adalah karakter siswa yang berbeda, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.
10	Apakah ada kegiatan lintas mata pelajaran	Ada, misalnya sebelum belajar melakukan senam

	yang dilakukan bersama guru kelas? Contohnya?	bersama. Dalam buku tematik guru kelas juga terdapat materi tentang olahraga yang mendukung kolaborasi.
	Apakah merasa terbantu atau terkendala dalam berkolaborasi dengan guru kelas?	Terbantu, karena guru kelas menyampaikan materi teori, sedangkan guru PJOK memberikan praktiknya, sehingga siswa lebih paham.
	Bagaimana melihat peran guru kelas dalam mendukung pembelajaran gaya hidup sehat?	Guru kelas memiliki peran penting karena lebih dekat dengan siswa dan dapat menanamkan kebiasaan baik dalam kegiatan sehari-hari di kelas.
	Bagaimana pengaruh kolaborasi antara guru PJOK dan guru kelas terhadap perilaku hidup sehat siswa?	Kolaborasi sangat membantu. Guru kelas menjelaskan teori, guru PJOK memberikan praktik, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menerapkan gaya hidup sehat.
	Apakah ada perbedaan persepsi antara guru PJOK dan guru kelas dalam pembelajaran gaya hidup sehat?	Ada perbedaan pandangan, misalnya anak yang pandai praktik tetapi lemah dalam teori. Namun guru saling memahami dan menyesuaikan dengan potensi

		masing-masing anak.
	Bagaimana bentuk komunikasi antara guru PJOK dan guru kelas dalam merancang pembelajaran gaya hidup sehat?	Komunikasi dilakukan setelah pelajaran PJOK, dalam rapat guru, atau melalui WhatsApp untuk membahas kendala, solusi, dan perkembangan siswa. Orang tua juga dikabari perkembangan anak lewat WhatsApp.

Penanaman gaya hidup sehat sejak dini, terutama melalui pelajaran PJOK, dianggap sangat penting karena membentuk kebiasaan baik yang akan terbawa hingga dewasa. Namun, hambatan tetap ada, terutama karena karakter siswa yang berbeda, seperti ada yang cepat paham dan ada yang perlu penjelasan berulang kali. Bentuk kegiatan kolaboratif seperti senam bersama atau penyisipan materi olahraga dalam buku tematik sangat mendukung kolaborasi antara guru kelas dan guru PJOK. Kolaborasi ini sangat membantu karena guru kelas dapat menyampaikan teori, sementara guru PJOK memberikan praktiknya. Guru kelas dipandang memiliki peran penting dalam mendukung pembelajaran gaya hidup sehat karena mereka lebih dekat dengan siswa dan dapat membentuk kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari di kelas. Kolaborasi ini berdampak positif terhadap perilaku siswa, karena perpaduan teori dan praktik membuat siswa lebih memahami pentingnya gaya hidup sehat.

**Tabel hasil observasi di SDN Pasirbatang**

No	Aspek – aspek	Keterangan
1	Karakteristik Sekolah yang Mengedepankan Pembelajaran Terpadu dan Kolaboratif	Keragaman perilaku dan karakter siswa memiliki beragam karakter, baik dari segi tingkat pemahaman dan kebiasaan hidup sehat, banyak siswa cenderung suka jajan sembarangan dan belum selalu mencuci tangan sebelum makan. Hal ini menunjukkan perlunya pendidikan berkelanjutan yang menanamkan budaya hidup sehat. Maka Sekolah menerapkan kolaborasi lintas mata pelajaran, terutama antara guru PJOK dan guru kelas, untuk menanamkan gaya hidup sehat secara menyeluruh.
2	Penanaman Nilai Melalui Media Interaktif	Sekolah menggunakan metode pembelajaran yang variatif seperti video, praktik

		langsung, dan pendekatan berdiferensiasi sesuai tingkat usia siswa, menunjukkan bahwa sekolah ini responsif terhadap karakter dan kebutuhan siswa. Ada usaha menyisipkan materi tentang kesehatan dan kebersihan di berbagai pelajaran lain, seperti IPA dan Bahasa Indonesia, yang menunjukkan sekolah berusaha mengintegrasikan pengetahuan secara menyeluruh.
3	Sarana dan Prasarana	Fasilitas Kesehatan dan Kebersihan Sekolah menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan berkala seperti gigi, mata, dan telinga dua kali dalam setahun, yang menunjukkan adanya dukungan fasilitas layanan kesehatan dasar di lingkungan sekolah. Sekolah

	berupaya menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, meskipun fasilitas fisik seperti tempat sampah yang memadai. Sekolah melakukan kegiatan yang melibatkan kegiatan bersama seperti senam dilapangan terbuka yang cukup untuk kegiatan olahraga dan kebersihan yang berbasis fisik. Terdapat beberapa tempat strategis dilingkungan sekolah seperti runag guru, ruang kepala sekolah, perpustakaan, dan halaman yang luas. Sekolah menghadapi kendala terkait fasilitas olahraga dan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang tidak memadai, seperti kurangnya ruang olahraga yang memadai dan
--	--

	ruang UKS yang lengkap.
--	-------------------------

Meski terdapat perbedaan pandangan antara guru PJOK dan guru kelas, misalnya dalam menilai siswa yang lebih pandai praktik daripada teori, para guru tetap mampu menyesuaikan dengan potensi masing-masing anak. Komunikasi antar guru dilakukan melalui rapat guru, setelah pelajaran PJOK, atau melalui WhatsApp untuk mendiskusikan kondisi siswa dan perkembangan pembelajaran. Bahkan, perkembangan anak juga diinformasikan kepada orang tua melalui WhatsApp.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gaya hidup sehat di SDN Pasirbatang memiliki urgensi tinggi untuk dikenalkan sejak usia dini karena berperan penting dalam pembentukan karakter dan kebiasaan hidup anak. Kolaborasi antara guru PJOK dan guru kelas terbukti efektif dalam menyampaikan materi gaya hidup sehat secara teori dan praktik. Guru kelas berkontribusi melalui pendekatan tematik dan pembiasaan, sementara guru PJOK menekankan aspek praktik melalui aktivitas jasmani yang sesuai perkembangan siswa. Strategi pembelajaran yang digunakan, seperti pemutaran video, praktik langsung, dan pendekatan bermain, telah meningkatkan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat siswa. Meskipun terdapat kendala berupa perbedaan karakter siswa, komunikasi intensif antar guru serta dengan orang tua melalui forum tatap muka maupun media digital berhasil menjadi solusi dalam menyelaraskan pembelajaran.

Sebagai tindak lanjut, sekolah disarankan untuk memperkuat program pembiasaan hidup sehat dengan menyusun panduan kolaboratif yang sistematis antara guru kelas dan guru

PJOK, serta melibatkan petugas kesehatan sekolah secara rutin. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang pembiasaan gaya hidup sehat terhadap kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa di sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

Labudasari, E., & Rochmah, E. (2018). Peran Budaya Sekolah dalam Meningkatkan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional PGSD*, 1(1), 299–310.

Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>

Tangan, M., Perspektif, D., & Di, H. (2023). *Dharma Pengabdian Perguruan Tinggi (DEPATI) MANFAAT METODE PEMBIASAAN GAYA HIDUP SEHAT*. 3, 105–110.

Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)

Adriansyah, A. A., & Firdausi, N. J. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya

Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa. *Community Development Journal*, 1(2), 87–95.

Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 17–23.

Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.

Oktavia, A., Huliatusunisa, Y., Rahman, A., Alia, F., Hadisumarno, R., & Agustina, N. (2022). Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4095–4105.

Sufa, S. A. (2017). Tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan food combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105–120.

Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 6–11.