

# PENERAPAN TUJUH LANGKAH MENYUSUN RENCANA DISIPLIN KELAS PROAKTIF KARYA COLVIN DALAM PEMBUDAYAAN HIDUP AKTIF DAN SEHAT DI SEKOLAH

## IMPLEMENTATION OF THE "7 STEPS OF DEVELOPING A PROACTIVE SCHOOLWIDE DISCIPLINE PLAN" BY COLVIN INTO THE ACCULTURATION OF ACTIVE AND HEALTHY LIFE AT SCHOOL

Widodo

Pusat Penelitian Kebijakan, Balitbang, Kemdikbud

email: wido\_wida@yahoo.com

Diterima tanggal: 15/04/2013; Dikembalikan untuk revisi tanggal: 19/08/2013; Disetujui tanggal: 02/09/2013

**Abstrak:** Tujuan penelitian adalah untuk menciptakan bentuk-bentuk kegiatan sebagai suplemen untuk mewujudkan kondisi sekolah yang kondusif bagi pembudayaan hidup aktif dan sehat dan mengetahui hasil dari penerapan bentuk-bentuk kegiatannya. Penelitian dilakukan melalui penelitian tindakan sekolah hingga empat siklus selama empat bulan di salah satu sekolah menengah atas, sekolah menengah pertama, dan sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) bentuk-bentuk kegiatan yang diciptakan dapat dijadikan suplemen dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat di sekolah; 2) larangan berperilaku salah yang terlanjur dibiarkan sebelumnya perlu diterapkan dengan toleransi yang longgar kemudian semakin diperketat; 3) pembelajaran melalui kompetisi merupakan cara efektif untuk menanamkan perilaku positif; 4) penghargaan secara berjenjang dapat mempertahankan perilaku positif; 5) pembinaan secara berjenjang dapat memperbaiki perilaku bermasalah; 6) pemasukan data dilakukan setiap hari dan publikasinya setiap empat bulan; 7) peran instansi lain diperlukan untuk mempertahankan program jangka panjang; 8) hasil penerapan telah menunjukkan: (a) peningkatan kegemaran bergerak bagi siswa dan guru, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kepedulian siswa terhadap kesehatan diri, kesehatan bersama, dan lingkungan; (b) perubahan lingkungan sekolah ke arah positif; dan (c) penurunan kasus siswa tidak hadir karena sakit dan peningkatan kebugaran.

**Kata kunci:** hidup aktif dan sehat, gemar bergerak, peduli kesehatan diri, peduli kesehatan bersama, peduli lingkungan.

**Abstract:** This study aimed to create new forms of activities as a supplement to create the school conditions that conducive to the cultivation of Active and Healthy Live and to know the result of the application of forms activities. Research conducted by up to four cycles of action research for four months in one of high schools, secondary schools, and elementary schools. The results shown that: 1) the forms of designed activities can be used as a supplement in the acculturation of an active and healthy life at school, 2) prohibition of misconduct that were previously already left is necessary to be applied by loose tolerances then progressively tightened; 3) teaching learning through competition is an effective way to instill positive behavior; 4) providing tiered reward can be maintained as a positive behavior; 5) providing tiered guidance to improve problem behavior; 6) the data entry is done every day and it is published every four months; 7) the existence of other institutions is necessary to sustain the long-term program; 8) the results of the application have shown: (a) increasing penchant to move for students and teachers, sports extracurricular activities, students' awareness of self-health, collective health, and the environment, (b) the school environment changed in a positive direction, and (c) cases of student absence due to illness is also reduced and increasing the number of students who are categorized fitness "Good"

**Keywords:** active and healthy living, likes to move, personal health care, health care to the others, environmental care.

## Pendahuluan

Rendahnya tingkat kebugaran siswa pada semua tingkat satuan pendidikan di Indonesia dapat dijadikan gambaran umum bahwa mutu program Pendidikan Jasmani (Penjas) di Indonesia masih rendah. Nuruddin (2011) menjelaskan bahwa dari hasil survai yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran Penjas di sekolah secara umum hanya mampu memberikan efek kebugaran  $\pm$  15 persen dari keseluruhan populasi siswa. Nuruddin juga mengatakan bahwa dalam penelusuran sederhana yang dilakukan oleh Ditjen Olahraga pada tahun 2002 melalui test *Sport Search* dalam aspek yang berkaitan dengan kebugaran, siswa SMU di Indonesia rata-rata hanya mencapai kategori "Rendah"

Ancaman penyakit akibat kurang gerak sedang dihadapi anak-anak dan remaja di dunia, Asia, dan Indonesia. Ancaman tersebut sepertinya dapat berlangsung dalam beberapa tahun ke depan mengingat aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak dan remaja juga cenderung menurun. David dan Bassett, (2008) mengatakan bahwa prevalensi anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi. Hasil survai di Taiwan dan Hongkong ditemukan bahwa satu dari empat anak mengalami masalah kegemukan (Gill, 2007). Epidemio obesitas ini paling tinggi terjadi di negara-negara yang perkembangan ekonominya termasuk tinggi seperti Jepang, Korea, Malaysia, dan Singapura. *International Diabetes Federation* (2006) mengestimasi jumlah individu yang menderita diabetes menjelang tahun 2025 sekitar 380 juta, dan setengahnya tinggal di Asia.

Indonesia yang pertumbuhan ekonominya berada pada kondisi transisi juga mengalami masalah obesitas (Gill, 2007). Sebuah survai terhadap anak-anak pra sekolah di Jakarta yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi menemukan 16% anak mengalami kegemukan (Droomers, et al. 1995).

Departemen Kesehatan RI (2008) berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2007 menyatakan bahwa terdapat 19,1% kasus berat badan lebih atau obesitas pada penduduk berusia di atas 15 tahun. Angka tersebut lebih tinggi dari angka kekurangan gizi dan gizi buruk pada anak-

anak usia di bawah lima tahun yang besarnya 18,4%. Pendataan yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Kemdiknas pada tahun 2009 menunjukkan adanya 14,2% anak laki-laki dan 10,5% anak perempuan di SD yang berstatus gizi lebih. Untuk SMP, anak laki-laki 10,2% dan anak perempuan sebesar 6,7%. Untuk SMA, anak laki-laki 5% dan anak perempuan sebesar 3,4% (Pusjas, Depdiknas 2009).

Dalam laporan penyusunan peta kemampuan gerak dasar murid SD yang dilakukan oleh Pusjas Kemdiknas (2001) dinyatakan bahwa 9,6% murid SD tidak aktif, 54,1% kurang aktif, 34,3% aktif, dan 2,1% sangat aktif.

Survai kualitas jasmani pelajar oleh Pusjas, Kemdiknas pada tahun 2003 dalam Widodo (2004) menyatakan bahwa sebanyak 0,1% siswa memiliki kategori kebugaran sangat baik, 7,3% kategori baik, 39,9% kategori sedang, 44,8% kategori kurang, dan 7,9% kategori kurang sekali. Banyaknya siswa yang mempunyai tingkat kebugaran kurang dan kurang sekali merupakan suatu kondisi yang sangat tidak diharapkan.

Sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan anak dan remaja, perilaku hidup aktif dan sehat harus ditanamkan dalam diri mereka. Perilaku hidup aktif dan sehat para siswa dapat dibentuk dengan menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang mendukung perubahan perilaku. Kenyataannya, belum banyak sekolah yang melakukan perubahan perilaku hidup aktif dan sehat atau mewujudkan sekolah yang sehat. Hasil Pemetaan sekolah sehat menyatakan bahwa hanya 28,2% sekolah yang berstatus sebagai SD sehat (Rahmah, 2009).

Dari sekolah sehat yang sudah adapun juga belum menerapkan perilaku hidup aktif dan sehat secara baik. Pada masa-masa awal menghadapi perlombaan sekolah sehat, memang terlihat adanya budaya hidup sehat yang secara fisik dapat dilihat adanya lingkungan sekolah yang bersih dan rapih. Namun, setelah menjadi juara atau beberapa tahun sesudah mengikuti lomba, di beberapa sekolah suasana tersebut tidak terlihat lagi. Bahkan Model Sekolah Sehat (MSS) yang sudah dirintis pendiriannya sejak tahun 2007 belum sepenuhnya memiliki konsep dan petunjuk operasional yang baku dalam penanaman perilaku hidup aktif dan sehat.

Hasil monitoring dan evaluasi oleh Pusjas, Kemdiknas (2008) di beberapa model sekolah sehat (MSS) ditemukan beberapa fakta, yaitu 1) belum banyak siswa yang berpartisipasi di dalam ekstra kurikuler, khususnya Penjasorkes; 2) banyak siswa yang memiliki daya tahan yang rendah sehingga sering terjadi anak yang pingsan ketika upacara bendera; 3) banyak siswa yang tingkat kebugarannya rendah; 4) kepedulian siswa untuk mewujudkan kebersihan lingkungan masih kurang; dan 5) keterlibatan siswa dalam mewujudkan lingkungan yang teduh dan asri juga masih kurang. Selain itu, 1) sekolah belum memiliki program pembudayaan hidup aktif dan sehat untuk menciptakan siswa yang aktif dan lingkungan sekolah yang sehat; 2) tidak tersedia rambu-rambu bagi siswa, guru, dan seluruh warga sekolah untuk berperilaku hidup aktif dan sehat dan hidup aktif dan sehat hanya menjadi program bagi sebagian pengurus sekolah; dan 3) tidak terdapat upaya yang sistematis dalam meng-upayakan budaya hidup aktif dan sehat di sekolah.

Penerapan tujuh langkah penyusunan rencana disiplin kelas proaktif karya Colvin (2008) diduga dapat dijadikan alat pemecah masalah di atas, sebab karya di atas mengandung langkah yang sistematis dan menyeluruh meliputi seluruh unsur yang ada guna mengubah perilaku siswa dan warga sekolah. Oleh karena itu, dilakukanlah penelitian tindakan sekolah dengan menerapkan "Tujuh Langkah Rencana Penegakan Disiplin Kelas yang Proaktif" karya Colvin guna menanamkan perilaku hidup aktif dan sehat terhadap siswa pada khususnya dan masyarakat sekolah pada umumnya.

### Identifikasi dan Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi bahwa permasalahan dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat di sekolah meliputi dua hal, bersifat *output* (produk) dan bersifat proses. Masalah yang bersifat *output* terkait dengan kondisi lingkungan yang belum sepenuhnya memenuhi kriteria sehat dan perilaku siswa yang belum mencerminkan budaya hidup aktif dan sehat. Masalah yang bersifat proses terkait dengan upaya manajemen sekolah yang belum optimal dalam menciptakan dan mengelola

bentuk-bentuk kegiatan yang mendukung terjadinya budaya hidup aktif dan sehat. Jika dilihat dari hukum sebab-akibat, maka masalah yang bersifat *output* tersebut merupakan akibat dari masalah proses yang belum kondusif untuk mewujudkan *output* yang sesuai dengan harapan.

Mengingat penyusunan rencana disiplin kelas proaktif yang dihasilkan oleh Colvin telah berhasil mewujudkan kondisi lingkungan sekolah yang kondusif untuk tegaknya disiplin, sehingga rencana tersebut dapat diterapkan untuk mewujudkan kondisi lingkungan yang kondusif untuk pembudayaan hidup aktif dan sehat. Namun, untuk menerapkannya masih ada masalah yang perlu dipecahkan, yaitu mengenai bentuk kegiatan sebagai suplemen dalam setiap langkah tersebut. Sebab bentuk kegiatan di dalam penegakan disiplin tidak dapat langsung diterapkan di dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat. Untuk hal ini, menyusun bentuk kegiatan sebagai suplemen perlu dilakukan.

Mengacu pada latar belakang, masalah yang dirumuskan yaitu "Bentuk kegiatan seperti apakah yang dapat dijadikan suplemen agar kondisi lingkungan sekolah menjadi kondusif untuk pembudayaan?"

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk: 1) menciptakan bentuk-bentuk kegiatan sebagai suplemen agar kondisi sekolah menjadi kondusif untuk pembudayaan hidup aktif dan sehat; dan 2) mengetahui hasil dari penerapan bentuk-bentuk kegiatan yang diterapkan dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat.

### Kajian Literatur dan Kerangka Berpikir

Penanaman perilaku hidup aktif dan sehat pada dasarnya merupakan upaya pendidikan yang bertujuan untuk mengubah perilaku siswa dari yang sebelumnya cenderung pasif dan berperilaku kurang sehat menjadi lebih aktif dan sehat. Melalui penanaman atau praktik berperilaku HAS itulah pribadi yang terlatih akan terbentuk dan akhirnya menjadi kebiasaan yang positif. Hal ini sesuai dengan definisi pendidikan yang dikemukakan oleh Barlett, et al. (2004) "*Education is an activity we all feel that we know something about, having had practical experience*". Tirtarahardja dan Sulo (2005) juga mengatakan "apabila dipandang sebagai proses pembentukan pribadi, pendidikan diartikan

sebagai kegiatan yang sistematis dan sistemik mengarah kepada terbentuknya kepribadian peserta didik". Berarti penanaman perilaku hidup aktif dan sehat melalui praktik kehidupan sehari-hari di sekolah merupakan upaya pendidikan guna membentuk pribadi siswa yang aktif dan sehat.

### **Pentingnya Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat Secara Proaktif**

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sebanyak dua jam pelajaran setiap minggunya belum menjamin terwujudnya perilaku hidup aktif dan sehat bagi siswa secara menyeluruh. Kebugaran hanya dapat dicapai dengan melakukan aktivitas jasmani sesuai prinsip-prinsip latihan jasmani, yaitu *overload, specifity, reversibility, dan maintenance* (Skinner, 1993), yang semua itu tidak dapat dipenuhi dengan waktu yang tersedia bagi Penjasorkes.

Hidup aktif dan sehat merupakan syarat utama tercapainya warga sekolah yang bugar dan sehat; warga sekolah yang sudah terbiasa dalam suasana aktif dan sehat menjadi tidak nyaman jika lingkungan sosialnya tidak menerapkan perilaku aktif dan sehat. Dengan aktivitas jasmani yang berulang-ulang dan selalu mengikuti kaidah-kaidah kesehatan, tubuh dapat beradaptasi dalam kondisi siap bertindak dan bekerja sehingga lebih produktif.

Penerapan perilaku hidup aktif dan sehat juga dilakukan di Kanada melalui program CSH (*comprehensive school health*) atau "Sekolah Sehat Paripurna". CSH merupakan kerangka kerja yang diakui secara internasional dalam membantu mengembangkan dan mendukung masyarakat sekolah yang sehat. Konsorsium Bersama untuk Kesehatan Sekolah atau JCSH menyatakan bahwa CSH merupakan *framework* untuk mendukung perbaikan hasil pendidikan melalui kesehatan sekolah secara terencana, terpadu dan holistik. Dari penelitiannya telah teridentifikasi tiga bidang fokus utama dalam kerangka CSH, yaitu 1) makan sehat, 2) aktivitas fisik, dan 3) kesejahteraan mental ([www.education.gov.ab.ca/educationguide/PDF files/GuidetoEd.pdf](http://www.education.gov.ab.ca/educationguide/PDF/files/GuidetoEd.pdf).p.44, diunduh 21 Oktober 2013).

Penanaman perilaku hidup aktif dan sehat di sekolah melalui upaya pendidikan yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh warga sekolah merupakan upaya memengaruhi siswa untuk berperilaku HAS dengan memanfaatkan dukungan sosial, yaitu dukungan seluruh warga sekolah. Dukungan sosial merupakan variabel yang berpengaruh kuat terhadap perilaku. Penelitian terhadap para remaja wanita di Amerika Utara menemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi aktivitas fisik secara langsung dan juga tidak langsung melalui variabel efikasi diri (Motl et.al, 2007). Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian terhadap para remaja di Carolina Selatan (Sallis, et.al., 2000; Dowda, et.al., 2007).

Temuan di atas mendukung teori kognisi sosial yang dikembangkan oleh Bandura yang menjelaskan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi dan menentukan perilaku (Bandura, 1997), termasuk di dalamnya perilaku sehat (Bandura, 2004). Teori kognisi sosial meliputi tiga konstruk, yaitu konstruk personal (efikasi diri, strategi regulasi diri, dan harapan terhadap hasil), konstruk lingkungan (lingkungan fisik, lingkungan sosial, dan dukungan sosial), dan konstruk perilaku (kemampuan perilaku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan).

Dari teori dan beberapa temuan di atas dapat dimaknai bahwa untuk menanamkan perilaku tertentu terhadap para siswa perlu adanya lingkungan fisik dan sosial serta dukungan sosial untuk menarik minat agar para siswa terlibat di dalamnya. Oleh karena itu, penanaman perilaku hidup aktif dan sehat harus melibatkan banyak pihak, baik secara proaktif di internal sekolah maupun eksternal.

Jika pelibatan berbagai pihak adalah kata kunci untuk keberhasilan program pembudayaan hidup aktif dan sehat, maka upaya manajemen untuk mengatur berbagai pihak tersebut mutlak diperlukan. Tanpa upaya manajemen yang baik, pelibatan berbagai pihak dan koordinasi yang baik tidak akan terwujud.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa upaya pembudayaan hidup aktif dan sehat perlu dilakukan sebagai penguat program penjasorkes yang tidak cukup waktu dan metode untuk mewujudkan peserta didik yang bugar dan sehat. Selain itu, pembudayaan hidup aktif dan sehat

merupakan program yang berskala internasional seperti yang terjadi di Kanada, sehingga Indonesia akan tertinggal jika tidak menerapkan hal tersebut.

### **Karakteristik Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat yang Proaktif**

Penegakan disiplin kelas proaktif karya Colvin (2008) merupakan usaha untuk menciptakan lingkungan sekolah guna mendukung tercapainya tujuan dan mengubah perilaku siswa dan seluruh warga sekolah melalui pendekatan yang menyeluruh dan proaktif. Lebih lanjut, Colvin (2008) menyatakan bahwa sifat-sifat mendasar rencana penegakan disiplin sekolah proaktif adalah: 1) fokus utama; 2) pendekatan sistematis; 3) pendekatan pengajaran; 4) kontinum perilaku positif; 5) pendekatan kepemimpinan yang menguatkan berbasis tim; 6) komitmen yang kuat; 7) proses pembuatan keputusan berdasarkan data; 8) pelestarian sistem; 9) pengembangan profesional yang sistematis dan berkelanjutan.

Berdasarkan sifat-sifat di atas, fokus utama dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat adalah penanaman perilaku dan penciptaan lingkungan yang kondusif. Hal ini sesuai dengan kesimpulan Zins dan Ponti (1990) yang mengatakan bahwa seberapa pun kuatnya suatu program tidak akan berhasil jika lingkungan induknya tidak mendukung.

Penanaman perilaku juga harus dilakukan dengan pendekatan sistematis, yaitu dirancang untuk menangani kebutuhan sekolah secara menyeluruh yang mencakup murid, guru, staf, dan seluruh *setting* yang ada. Asumsi bahwa seluruh sifat-sifatnya adalah penting, saling berinteraksi, dan berfungsi sebagai sistem yang dinamis dan organis perlu dijadikan acuan.

Penanaman perilaku sebagai upaya pendidikan memerlukan pendekatan pengajaran yang sistematis dan dilanjutkan dengan strategi untuk mendorong dan memelihara perilaku tersebut. Untuk itu, pendekatan *experiential education* (pendidikan melalui pengalaman) yang meyakini bahwa seluruh pengetahuan harus dimulai dengan hubungan individu terhadap topik yang dipelajari harus diterapkan (Laura Joplin dalam Warren K, 1995).

Proses pembudayaan harus menyeluruh dan merupakan langkah dalam suatu kontinum untuk memberikan dukungan perilaku kepada seluruh murid. Namun perlu diingat, karena populasi murid memiliki ciri khas, yaitu membentuk kurna normal yang terdiri atas 80% kelompok berhasil, 10-15% kelompok beresiko, dan 5% kelompok khusus maka rencana pembudayaan HAS sudah berhasil secara menyeluruh jika mampu mengintervensi terhadap dua kelompok murid terakhir (kelompok 5% dan 10-15%).

Untuk mencapai keberhasilan penanaman perilaku diperlukan pendekatan kepemimpinan yang menguatkan berbasis tim, yaitu perlu dibentuk tim kepemimpinan kolektif yang unsurnya mewakili seluruh kelompok utama dengan pembagian tugas yang jelas sejak awal. Selain itu, komitmen yang kuat dalam bentuk kesepakatan dan perjanjian antaranggota kepemimpinan perlu diwujudkan, yaitu kesepakatan bahwa pembudayaan hidup aktif dan sehat merupakan prioritas utama di sekolah. Tanpa komitmen yang kuat, pembudayaan hidup aktif dan sehat tidak akan berjalan dengan lancar. Operasional yang efektif berdasarkan tim merupakan kunci keberhasilan pelaksanaan rencana sekolah secara menyeluruh. Untuk itu, pembagian tugas yang jelas menjadi kuncinya. Demikian temuan beberapa peneliti (Colvin et al., 1993; OSEP *Center on Positive and Behavioral Interventions an Support*, 2004; Sprick, Sprick, & Garrison, 1992; Todd, Horner, Sugai, Sprague, 199) dalam Colvin (2008)

Pembudayaan hidup aktif dan sehat juga memerlukan proses pembuatan keputusan berdasarkan data. Data dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat diperlukan sebagai bahan evaluasi dan sekaligus menjadi alat kontrol atas keterlaksanaan program.

Pembudayaan hidup aktif dan sehat juga memerlukan upaya pelestarian sistem sebab dalam perjalanannya terjadi perubahan-perubahan seperti mundurnya anggota tim, masuknya siswa baru, dan sebagainya. Untuk pelestarian diperlukan: 1) dukungan administrasi dan birokrasi pendidikan, dan 2) pengembangan profesional yang sistematis dan berkelanjutan.

Selain dari apa yang telah diuraikan di atas, satu hal yang paling penting adalah peran utama kepala sekolah. Beberapa penelitian yang

dirangkum oleh Colvin mengatakan bahwa apabila kepala sekolah tidak berperan kuat dalam rencana pengembangan sekolah maka proses perkembangannya akan terseok-seok dan terpecah-pecah (Colvin,2008). Selain itu, hasil penelitian tentang pemeliharaan pembaruan sekolah juga menyimpulkan bahwa “peningkatan yang terpelihara bergantung pada keberhasilan kepemimpinan” (Hargreaves dan Fink, 2006).

Dari seluruh uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembudayaan hidup aktif dan sehat di sekolah memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) terfokus pada penanaman perilaku dan penciptaan lingkungan sekolah yang kondusif; 2) diterapkan dengan cara yang sistematis dan menyeluruh; 3) menggunakan pendekatan pengajaran; 4) lebih menekankan pada dukungan perilaku positif dari pada pemberian hukuman terhadap perilaku negatif; 5) terdapat kepemimpinan kolektif dengan pembagian tugas yang jelas; 6) penanam komitmen yang kuat bagi seluruh tim kepemimpinan; 7) pembuatan keputusan berdasarkan data; 8) memiliki upaya pelestarian sistem; dan 9) terdapat pengembangan profesionalisme yang sistematis dan berkelanjutan.

#### **Indikator Keberhasilan Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat**

Rencana pembudayaan hidup aktif dan sehat ditujukan untuk mencapai perilaku hidup aktif dan sehat. Di dalam penelitian ini, perilaku hidup aktif dan sehat dibatasi pada 4 (empat) variabel yaitu: 1) gemar bergerak; 2) peduli kesehatan diri; 3) peduli kesehatan bersama; dan 4) peduli lingkungan.

Gemar Bergerak; dimaknai sebagai kondisi pada setiap siswa untuk menyukai aktivitas fisik yang indikatornya terlihat dari peran aktif para siswa mengikuti aktivitas jasmani yang dilaksanakan di sekolah.

Peduli Kesehatan Diri; diartikan sebagai kesediaan siswa dalam mewujudkan dan memelihara kesehatan pribadi yang indikatornya dapat dilihat dari kebiasaan siswa menjaga kebersihan diri dan pakaian.

Peduli Kesehatan Bersama, yaitu kesediaan setiap siswa untuk berperilaku hidup sehat dan menjaga kesehatan lingkungan di sekitarnya, sehingga tidak menyebabkan orang lain dan dirinya terserang penyakit. Indikator kepedulian terhadap kesehatan bersama dapat dilihat dari peran setiap siswa untuk selalu menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat.

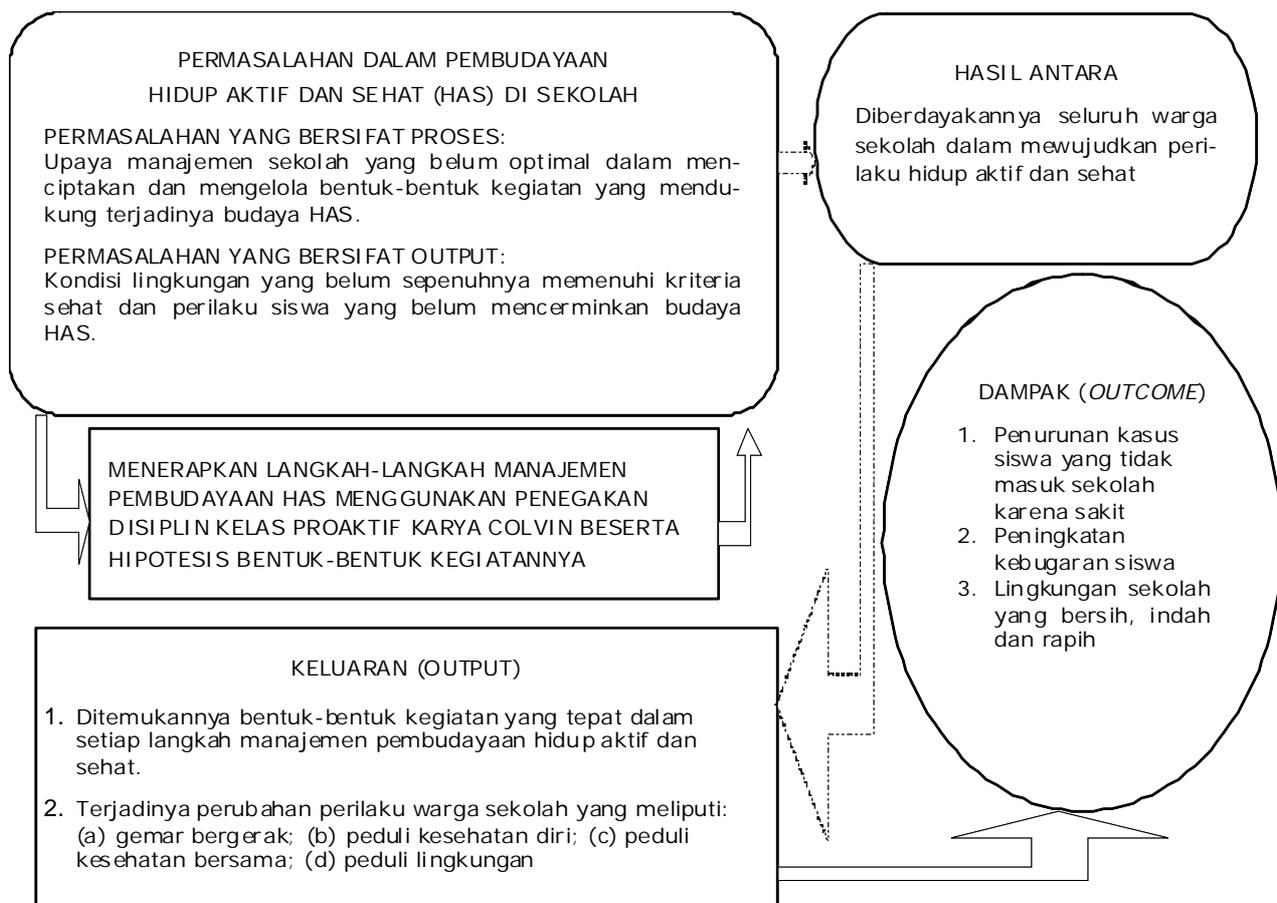
Peduli Lingkungan, yakni merupakan kesediaan setiap siswa untuk mewujudkan kelestarian dan keseimbangan lingkungan. Dalam hal ini kepedulian lingkungan dapat dilihat dari peran setiap siswa menggunakan air secara hemat, menjaga kebersihan lingkungan dan memelihara atau tidak merusak tanaman.

Masing-masing variabel di atas, selanjutnya perlu diuraikan secara operatif dalam bentuk perilaku-perilaku yang diharapkan muncul atau dilakukan oleh siswa. Uraian tersebut sekaligus dapat menjadi rambu-rambu bagi siswa dan seluruh warga sekolah untuk melakukannya.

#### **Langkah-langkah Penegakan Disiplin Kelas Proaktif Karya Colvin**

Langkah-langkah penegakan disiplin kelas proaktif karya Colvin (2008) yang hendak dijadikan rujukan dan diaplikasikan dalam penerapan perilaku hidup aktif dan sehat di dalam penelitian ini terdiri atas: 1) Pernyataan Tujuan; 2) Menyusun Perilaku yang Diharapkan; 3) Mengajarkan Perilaku yang Diharapkan; 4) Mempertahankan Perilaku yang Diharapkan; 5) Perbaiki Perilaku Bermasalah (yang tidak diharapkan); 6) Menggunakan Data; dan 7) Mempertahankan Rencana untuk Jangka Panjang. Dari langkah-langkah pokok di atas, untuk selanjutnya perlu disusun bentuk kegiatannya, sehingga dapat memberdayakan seluruh warga sekolah dalam mewujudkan perilaku hidup aktif dan sehat.

**Kerangka Berpikir**



Gambar1. Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Penerapan “7 Langkah Menyusun Rencana Penegakan Disiplin Kelas Proaktif” Karya Colvin dalam Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat (HAS) di Sekolah

Dari Gambar 1 dapat dilihat adanya 2 (dua) permasalahan di dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat (HAS) di sekolah, yaitu permasalahan yang bersifat proses dan bersifat output. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dilakukan hal-hal sebagai berikut: 1) diterapkan “7 Langkah Penegakan Disiplin Kelas Proaktif” karya Colvin; 2) diciptakan bentuk-bentuk kegiatan pada setiap langkah; 3) diterapkannya bentuk-bentuk kegiatan yang telah diciptakan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah sebagai hipotesis tindakan.

Penerapan hipotesis tindakan dilakukan melalui 4 (empat) siklus tindakan sehingga akan didapatkan hasil berupa: 1) bentuk-bentuk kegiatan yang tepat untuk terjadinya budaya HAS; dan 2) terjadinya perubahan perilaku pada diri peserta didik yang meliputi kegemaran bergerak, kepedulian terhadap kesehatan diri (kesehatan

pribadi), kepedulian terhadap kesehatan bersama, dan kepedulian terhadap lingkungan. Dengan adanya perubahan perilaku tersebut diharapkan akan terjadi peningkatan kualitas kesehatan siswa, sehingga kasus ketidakhadiran siswa karena menderita sakit semakin berkurang, kebugaran jasmani siswa semakin meningkat, dan lingkungan sekolah menjadi bersih, indah, dan rapih.

**Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan metode penelitian tindakan, tepatnya penelitian tindakan sekolah (PTS) melalui empat siklus selama empat bulan (Februari-Mei 2009) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Digunakannya pendekatan kualitatif karena penelitian ini hendak menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia pada

situasi yang alami. Hal ini sesuai dengan pendapat Creswell (1998).

Hipotesis tindakan yang diterapkan adalah bentuk-bentuk kegiatan yang melibatkan seluruh siswa dan warga sekolah agar berperilaku hidup aktif dan sehat dengan mengikuti tujuh langkah penyusunan rencana penegakan disiplin kelas proaktif karya Colvin. Langkah-langkah tersebut meliputi: 1) pernyataan tujuan; 2) menyusun perilaku yang diharapkan; 3) mengajarkan perilaku yang diharapkan; 4) mempertahankan perilaku yang diharapkan; 5) perbaikan perilaku bermasalah; 6) menggunakan data; dan 7) mempertahankan rencana untuk jangka panjang (Colvin, 2008).

Penentuan sampel sekolah dilakukan secara *purposive sampling* (sampling bertujuan, yaitu sekolah yang sedang dikembangkan menjadi Model Sekolah Sehat (MMS). Sekolah tersebut adalah: 1) satu SMAN di Kabupaten Majalengka, 2) satu SMPN di Kabupaten Lebak dan 4) satu SDN di Kota Kediri.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan: 1) observasi terhadap kejadian setiap hari di sekolah selama penerapan tindakan berlangsung; 2) pemeriksaan dokumen tingkat kebugaran kehadiran dan jumlah siswa yang sakit sebelum penerapan tindakan; 3) melakukan tes dan pengukuran kebugaran siswa pada akhir tindakan. Teknik observasi dilakukan dalam bentuk observasi partisipasi (*participant observation*) dan observasi kelompok; yaitu peneliti bersama para guru terlibat langsung dalam aktivitas sehari-hari selama empat bulan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bungin (2007) bahwa beberapa bentuk observasi yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu observasi partisipasi, observasi tidak terstruktur, dan observasi kelompok tidak terstruktur.

Data diolah dan dianalisis secara kualitatif dan dijadikan bahan refleksi pada setiap siklus. Pada siklus terakhir dilakukan penetapan atas tindakan yang diterapkan dan juga dilakukan pengukuran secara kuantitatif terhadap dampak dari penerapan tindakan.

## Hasil dan Pembahasan Hasil Penelitian

### Bentuk-bentuk Kegiatan sebagai Suplemen

Bentuk kegiatan pada langkah I (pernyataan tujuan) ini terdiri atas: 1) membuat pernyataan tujuan sebagai bentuk komitmen sekolah dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat dibuat dalam bentuk SK kepala sekolah, mencantumkan tema hidup aktif dan sehat ke dalam visi dan misi sekolah, spanduk, naskah pidato pimpinan upacara; dan 2) menyampaikan pernyataan melalui pengiriman SK pembudayaan hidup aktif dan sehat kepada instansi terkait, ceramah dalam setiap upacara bendera, dan memasang spanduk yang bertemakan budaya hidup aktif dan sehat di sisi depan sekolah.

Bentuk kegiatan di atas dapat dilakukan pada seluruh sekolah yang menjadi objek penelitian, meskipun sedikit mengalami kendala ketika dilakukan di sekolah menengah atas (SMA). Kendala terjadi di SMAN dikarenakan kepala sekolah belum siap untuk berkomitmen terhadap pembudayaan hidup aktif dan sehat. Hal ini wajar mengingat kepala sekolah tersebut masih baru dan belum mengetahui kesepakatan awal antara kepala sekolah yang lama dengan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk menjadikan sekolah tersebut sebagai sekolah yang menerapkan budaya hidup aktif dan sehat. Dengan kejadian ini justru menguatkan pendapat yang dianut selama ini, bahwa pemahaman yang utuh terhadap suatu program akan menguatkan komitmen pimpinan terhadap program tersebut.

Bentuk kegiatan pada langkah 2 (menyusun perilaku yang diharapkan) adalah menyusun daftar perilaku positif dalam hidup aktif dan sehat dan membuat poster atau pointer-pointer perilaku untuk dipasang pada tempat-tempat yang sesuai dengan isi perilaku (misalnya, gunakan air seperlunya dipasang dekat dengan kran air).

Penyusunan perilaku di atas ternyata tidak mudah, terutama terkait dengan kesepakatan antaranggota tim kepemimpinan dan kemungkinan untuk dapat diwujudkan. Bagi sekolah yang sebelumnya telah terbiasa dengan pembiaran terhadap perilaku yang tidak aktif dan sehat, pembahasannya menjadi panjang (misalkan, larangan merokok bagi seluruh penghuni dan tamu sekolah). Namun, karena komitmen bersama untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang

kondusif untuk pembudayaan hidup aktif dan sehat sudah dibangun sebelumnya, akhirnya disepakati bahwa perilaku tersebut perlu diwujudkan dengan menerapkan toleransi yang longgar pada tahap awalnya dan semakin diperketat pada tahap-tahap selanjutnya.

Bentuk kegiatan pada langkah 3 (mengajarkan perilaku yang diharapkan) terdiri atas: 1) instruksi melalui pengeras suara setiap hari; 2) ceramah umum dalam setiap upacara; 3) kompetisi harian (KOHAR), kompetisi mingguan (KOMING), kompetisi bulanan (KOLAN), kompetisi lingkungan dan tanaman (KOLITA); 4) membawa sapu tangan atau tisu setiap hari; 5) keluar kelas pada saat jam istirahat; 6) GEMES (gerakan meniru semut) dalam bentuk memungut sampah pada akhir upacara bendera; 7) Keke Apek (kerja bakti kebersihan kelas pada akhir pekan).

Dari bentuk-bentuk kegiatan di atas, pembelajaran melalui kompetisi merupakan metode yang paling efektif untuk menanamkan perilaku hidup aktif dan sehat. Dengan kompetisi, para siswa terlibat langsung secara aktif. Hingga minggu kedua pada siklus pertama, KOHAR masih belum berjalan dengan lancar, suasana "semrawut" dan terkesan kurang terkoordinir. Hal ini terjadi di seluruh jenjang pendidikan (SD, SMP, dan SMA). Namun, pada minggu keempat KOHAR telah berlangsung dengan lancar dan tertib, kecuali untuk SD.

Untuk KOMING dapat berjalan dengan lancar pada pelaksanaan/minggu ketiga bagi semua jenjang pendidikan. Kompetisi mingguan ini dapat diterapkan untuk semua jenjang, namun untuk SD KOMING tidak dilakukan antarkelas melainkan antarregu yang anggotanya gabungan dari kelas 3 s.d. 6.

Untuk KOLAN ternyata tidak bisa dilaksanakan sekali dalam sebulan, melainkan sekali dalam tiga bulan. Hal ini lebih terkait dengan koordinasi, sebab di dalam KOLAN harus melibatkan sekolah lain sebagai mitra tanding.

Khusus untuk KOHAR di SD tidak bisa diterapkan; banyak kendala yang harus dihadapi dan sulit dipecahkan. Kendala tersebut adalah kemandirian siswa untuk mengatur sendiri pelaksanaan kompetisi dan pembentukan tim yang harus melibatkan seluruh kelas. Kompetisi antarkelas tidak dapat dilakukan karena

kemampuan yang tidak seimbang. Akhirnya diputuskan bahwa untuk membiasakan siswa bergerak setiap hari, dilakukan dalam bentuk bermain bebas pada saat jam istirahat dengan cara menyediakan alat permainan dalam jumlah yang cukup.

Penilaian KOLITA dilakukan sekali dalam sebulan dan hasilnya diumumkan melalui majalah dinding dan pada saat upacara. Kegiatan ini tidak banyak mengalami kendala; kunci kesuksesannya ada pada kemauan wali kelas atau guru kelas dalam mengingatkan dan memotivasi kelasnya untuk terus menyediakan dan memelihara tanaman, taman, dan menjaga kebersihan kelas.

Bentuk kegiatan lain seperti kewajiban membawa sapu tangan, keluar kelas pada saat jam istirahat, GEMES, dan Keke Apek dapat langsung diterapkan tanpa mengalami kendala yang berarti. Namun, semuanya tetap memerlukan peran satu orang guru sebagai penang-gungjawab.

Bentuk kegiatan pada langkah 4 (memperhatikan perilaku yang diharapkan) adalah dengan memberikan penghargaan kepada siswa yang berperilaku positif. Bentuk kegiatannya, yaitu: 1) pemberian penghargaan secara berjenjang; yaitu pemberian kupon HAS terhadap siswa yang berperilaku hidup aktif dan sehat secara ekstrim positif, siswa yang telah mendapat 10 Kupon diberikan satu piagam HAS, dan penghargaan kelas diberikan terhadap kelas yang siswanya mendapatkan piagam HAS terbanyak; 2) pengumuman pemenang atau pemeroleh kupon dan piagam HAS dan pengu-kuhan kelas berbudaya HAS terbaik pada setiap upacara bendera.

Pemberian penghargaan pada dasarnya tidak mengalami kendala, namun bentuk kupon hidup aktif dan sehat dan piagam untuk SMP dan SMA akhirnya diserahkan kepada siswa untuk menampung kreasi dan kemandirian siswa.

Bentuk kegiatan pada langkah 5 (perbaikan perilaku bermasalah) dilakukan pembinaan secara berjenjang. mulai dari pemberian teguran, peringatan sampai dengan pemanggilan. Teguran dilakukan oleh semua pihak terhadap siswa yang berperilaku negatif kategori ringan dan dilakukan oleh setiap warga sekolah. Peringatan dilakukan oleh wali kelas untuk SMP dan SMA dan oleh guru kelas untuk SD, peringatan diberikan terhadap

siswa yang telah tiga kali mendapat teguran atau berperilaku negatif kategori sedang. Pemanggilan; dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) terhadap siswa yang telah mendapat peringatan tiga kali atau berperilaku negatif kategori berat.

Berdasarkan rencana, pembinaan tertinggi untuk masalah yang berat diberikan kepala sekolah. Namun, kenyataan hingga siklus terakhir tidak terjadi kasus yang berat, sehingga diputuskan pembinaan tertinggi hanya dilakukan pada guru BK untuk SMP dan SMA, sedangkan untuk SD cukup dengan guru kelas.

Bentuk kegiatan pada langkah 6 (menggunkan data), yaitu pencatatan dan pemasukan data ke program pengolah data di komputer dan publikasi data dan informasi HAS ke seluruh *stakeholder*. Kendala utama dalam tahap penggunaan data adalah ketersediaan petugas untuk memasukkan data ke dalam komputer dan ketepatan waktu petugas lapangan memberikan data ke petugas. Untuk publikasi data, waktu yang paling sesuai dengan kondisi yang ada adalah empat bulan sekali.

Bentuk kegiatan pada langkah 7 (mempertahankan rencana jangka panjang) dilakukan kegiatan meningkatkan profesionalisme tim kepemimpinan, menyusun proposal pengajuan dana untuk melanjutkan program, dan melaporkan keberhasilan program kepada instansi terkait.

Bentuk kegiatan tersebut dapat secara efektif mempertahankan rencana untuk jangka panjang ketika terdapat instansi atau lembaga yang mendukung program tersebut. Keberadaan PT Sosro dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani merupakan dua lembaga yang menaruh perhatian terhadap program tersebut dan sangat diharapkan perannya dalam mendukung kelangsungan program. Dukungan dari Disdikpora kabupaten terhadap program ini ternyata tidak muncul, meskipun dampak positif dari program tersebut telah diketahuinya.

Komite sekolah yang menjadi mitra sekolah dalam mengembangkan pendidikan secara konsep sangat mendukung program tersebut. Namun, ketika menyangkut dana untuk mendukung langkah-langkah pembudayaan, dukungan tersebut tidak signifikan.

Hasil dari penerapan bentuk-bentuk kegiatan di atas adalah adanya perubahan perilaku siswa, perubahan lingkungan sekolah, dan terjadinya dampak lebih lanjut (*outcomes*) sebagai akibat dari perubahan tersebut.

Perubahan perilaku siswa terdiri dari gemar bergerak, peduli kesehatan diri, peduli kesehatan bersama dan peduli lingkungan. Gemar bergerak; (a) kegemaran bergerak pada diri siswa telah meningkat dengan adanya program harian dan mingguan yang diterapkan sekolah melalui sebuah kompetisi harian dan mingguan bagi siswa SMP dan SMA, dan bermain bebas pada jam istirahat di SD; (b) kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP dan SMA berlangsung lebih baik yang meliputi bola voli, futsal, pencak silat, bola basket, dan pecinta alam. Bahkan para guru pun terpengaruh untuk melakukan olahraga bersama pada setiap hari Sabtu untuk SMA dan hari Jumat untuk SMP dan SD.

Peduli kesehatan diri; kepedulian siswa terhadap kesehatan diri dapat dikatakan meningkat. Hal ini terbukti dari: a) tidak ada lagi siswa SMA yang merokok di WC yang terletak di belakang sekolah; b) air kran dimanfaatkan untuk cuci muka dan tangan ketika selesai beraktivitas fisik, dan ketika akan menyantap jajanan, meskipun masih ditemukan beberapa siswa yang tidak melakukannya; dan c) pada minggu terakhir siklus pertama seluruh siswa telah membawa tissue atau sapu tangan, sehingga tidak terlihat anak SD yang ingusnya dibiarkan terurai, dan siswa pada umumnya (SD, SMP dan SMA) mukanya menjadi bersih dan kering (bebas dari air atau keringat yang mengalir).

Peduli kesehatan bersama; kepedulian siswa terhadap kesehatan bersama juga menunjukkan adanya peningkatan. Hal ini terlihat dari adanya: a) kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di SMP dan SMA dan dokter kecil di SD berlangsung lebih baik; b) lomba kebersihan, keindahan, dan kerapian kelas (K3) yang dilakukan di SD, SMP, dan SMA diikuti oleh seluruh kelas dan menghasilkan kelas yang lebih bersih, indah, dan rapih; c) jarang terjadi siswa yang membuang ingus dan meludah di sembarang tempat, (d) kebersihan WC/kamar kecil mulai terjaga. Kalaupun pernah ditemukan bau pesing di SMA dan SMP, ternyata bukan dikarenakan tidak

disiram oleh siswa, melainkan karena ketersediaan air yang terganggu.

Peduli lingkungan; kepedulian siswa terhadap lingkungan meningkat terlihat atas: a) berkurangnya sampah/hampir tidak ada sampah yang berserakan; b) tidak terjadi kegaduhan di sepanjang teras sekolah ketika PBM berlangsung; c) dengan adanya KOLITA tanaman tambahan/tanaman pot di teras sekolah dan tanaman permanen pada taman sekolah semakin bertambah; d) berkurangnya jumlah dan frekuensi kerusakan pada sarana kebersihan/kran air; e) tidak terdapat siswa yang menginjak rumput pada taman; dan f) tidak terdapat coretan pada dinding sekolah dan kelas kecuali gambar yang sengaja dibuat untuk menghias dinding kelas di SMA.

Perubahan lingkungan sekolah; terjadinya perubahan lingkungan sekolah meliputi sarana olahraga, ruang UKS, ruang kelas, dan WC/kamar kecil. Sarana Olahraga: a) halaman SD menjadi lebih kondusif untuk bermain bagi anak-anak, lapangan olahraga SMP menjadi lebih baik sebagai kepedulian sekolah dan komite sekolah untuk mewujudkan sarana olahraga yang baik, dan

kelas bersih setiap hari, rapi, dan indah hasil penataan dan pengecatan siswa sesuai dengan kreasi mereka. WC/kamar kecil lebih bersih dan tidak tercium bau pesing selagi persediaan air tercukupi, dan tidak digunakan untuk merokok.

Dampak lebih lanjut (*oucomes*) dari kondisi yang tercipta sebagai hasil dari penerapan tindakan dapat dilihat dari kondisi siswa kelompok beresiko (kelompok 15%) dan kelompok khusus (kelompok 5%). Jumlah kasus berupa siswa tidak masuk karena sakit menunjukkan penurunan dari semester ganjil 2008 hingga akhir semester genap (Juli 2008 s.d. Mei 2009). Hal ini terjadi di SD, SMP maupun SMA seperti yang tercantum pada Diagram 1.

Dari Diagram 2 dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran bagi siswa kelompok beresiko dan kelompok khusus menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan tindakan, meskipun tidak ada di antara mereka yang tingkat kebugarannya "Baik Sekali". Meskipun tidak ada yang kebugarannya berkategori baik sekali, namun untuk kategori "Baik" terjadi peningkatan dari 3% menjadi 18% untuk SD, dari 6% menjadi 22%

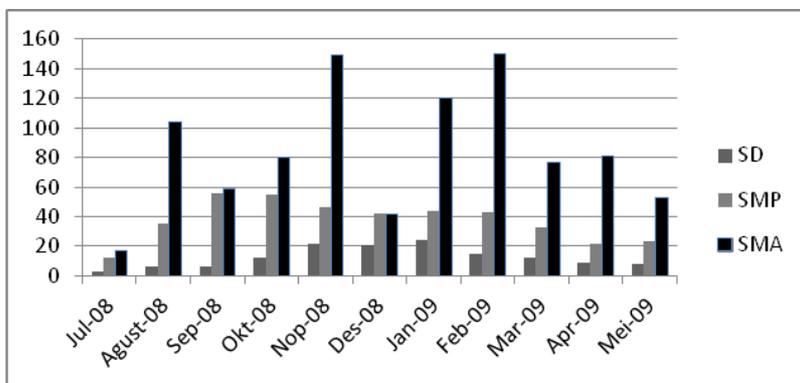


Diagram1. Jumlah Kasus Siswa Sakit dari Bulan Juli 2008 – Mei 2009

lapangan olahraga SMA menjadi lebih baik sebagai hasil pengecatan para siswa secara swadaya; dan b) tersedia alat olahraga yang disediakan siswa di SD dan SMP (raket dan bola), dan matras alternatif buatan siswa SMA; 4) alat olahraga yang standar menjadi terpelihara. Ruang UKS; (a) ruang UKS bersih dan rapi setiap hari terjadi di SD, SMP dan SMA; (b) alat-alat yang tersedia di ruang UKS berfungsi dengan baik. Ruang kelas; seluruh ruang

untuk siswa SMP, dan dari tidak ada menjadi 25% untuk SMA. Selain meningkat jumlah siswa yang memiliki kebugaran dengan kategori "Baik", jumlah siswa yang memiliki kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" juga menurun. Hal ini menunjukkan adanya kemajuan, yang berarti penerapan perilaku hidup aktif selama empat bulan mempunyai dampak yang positif.

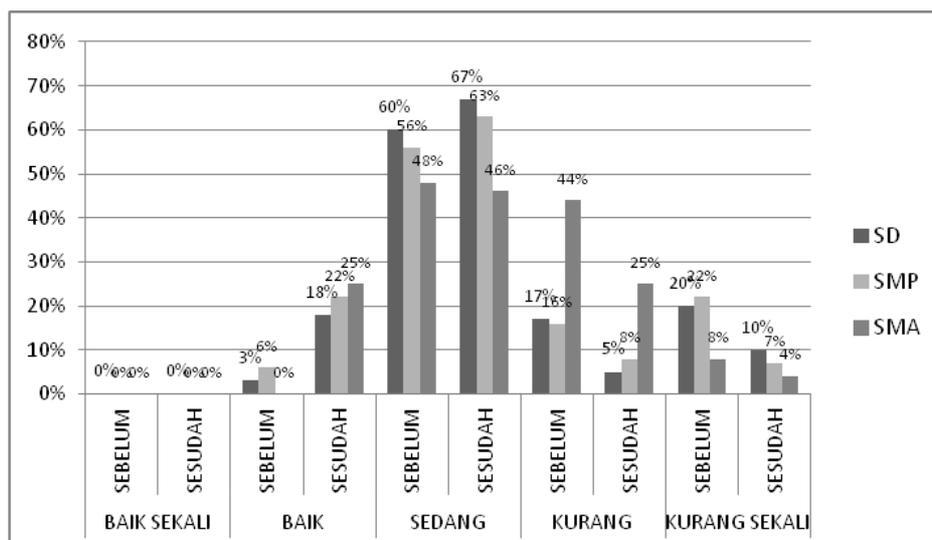


Diagram 2. Persentase Tingkat Kebugaran Sebelum Tindakan (November 2008) dan Sesudah Tindakan (Juni 2009) Bagi Siswa Kelompok Beresiko dan Khusus

**Simpulan dan Saran**

**Simpulan**

**Bentuk-bentuk Kegiatan sebagai Suplemen dalam Pembudayaan HAS**

Bentuk-bentuk kegiatan dalam langkah pertama (pernyataan tujuan) berupa pembuatan surat keputusan (SK) kepala sekolah dan mempublikasikan kepada instansi terkait, penentuan tema hidup aktif dan sehat ke dalam visi dan misi sekolah, pembuatan dan pemasangan spanduk di sisi depan sekolah, dan penyusunan naskah pidato upacara dan disampaikan dalam setiap upacara bendera. Seluruh bentuk kegiatan ini secara umum dapat diterapkan di jenjang SD, SMP, dan SMA dengan syarat terdapat pemahaman yang memadai bagi kepala mengenai pentingnya pembudayaan HAS.

Bentuk-bentuk kegiatan pada langkah kedua (menyusun perilaku yang diharapkan) berupa penyusunan daftar perilaku positif dalam HAS dan pembuatan poster atau pointer-pointer perilaku untuk dipasang pada tempat-tempat yang sesuai dengan isi perilaku. Poster dan pointer yang berisi larangan terhadap perilaku salah yang sebelumnya dibiarkan seperti larangan merokok bagi penghuni dan tamu sekolah, perlu diwujudkan dengan menerapkan toleransi yang longgar pada tahap awalnya dan semakin diperketat pada tahap-tahap selanjutnya.

Bentuk kegiatan pada langkah ketiga (mengajarkan perilaku yang diharapkan) berupa pengajaran melalui instruksi setiap hari melalui pengeras suara, ceramah umum dalam setiap upacara, kompetisi, membawa sapu tangan atau tisu setiap hari, keluar kelas pada saat jam istirahat, gerakan meniru semut (GEMES), dan kerja bakti kebersihan kelas pada akhir pekan (Keke Apek).

Pembelajaran melalui kompetisi merupakan metode yang paling efektif untuk menanamkan perilaku hidup aktif dan sehat. Kompetisi harian (KOHAR) dapat berlangsung secara lancar dan tertib setelah tiga minggu diterapkan bagi siswa SMP dan SMA, namun untuk siswa SD hal ini tidak dapat diterapkan, sehingga harus digantikan dengan bermain bersama di halaman sekolah. Kompetisi mingguan (KOMING) dapat berjalan dengan lancar setelah dua kali diterapkan dan dapat diberlakukan bagi siswa SD, SMP, dan SMA. namun untuk SD tidak dilakukan antarkelas melainkan antarregu yang anggotanya gabungan dari kelas 3 s.d. 6. Kompetisi bulanan (KOLAN) sulit untuk dilaksanakan sekali dalam sebulan, melainkan sekali dalam tiga bulan. Kompetisi pemeliharaan tanaman (KOLITA) penilaiannya dilakukan sekali dalam sebulan dan hasilnya diumumkan melalui majalah dinding dan pada saat upacara.

Pembelajaran dalam bentuk lainnya seperti kewajiban membawa sapu tangan, keluar kelas pada saat jam istirahat, GEMES, dan Keke Apek dapat langsung diterapkan dengan memerankan satu orang guru sebagai penanggungjawab.

Bentuk kegiatan pada langkah keempat (mempertahankan perilaku yang diharapkan) berupa pemberian penghargaan kepada siswa yang berperilaku positif secara berjenjang; yaitu mulai dari pemberian kupon HAS dan piagam HAS terhadap perorangan hingga pemberian penghargaan terhadap kelas, pengumuman pemenang perorangan, dan pengukuhan kelas berbudaya HAS terbaik pada setiap upacara bendera.

Bentuk kegiatan pada langkah kelima (perbaiki perilaku bermasalah) berupa pembinaan secara berjenjang mulai dari pemberian teguran, peringatan sampai dengan pemanggilan. Pembinaan pada jenjang tertinggi cukup dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) dan tidak melibatkan kepala sekolah.

Bentuk kegiatan pada langkah keenam (menggunakan data) berupa pencatatan dan pemasukan data ke program pengolahan data di komputer dan publikasi data dan informasi HAS ke seluruh *stakeholder* sekali dalam empat bulan. Untuk hal ini diperlukan satu orang petugas khusus.

Bentuk kegiatan pada langkah ketujuh (mempertahankan rencana jangka panjang) berupa peningkatan profesionalisme tim kepemimpinan, menyusun proposal pengajuan dana untuk melanjutkan program, dan melaporkan keberhasilan program kepada instansi terkait. Untuk hal ini diperlukan keterlibatan lembaga lain sebagai pendukung program.

### Hasil Penerapan Bentuk-bentuk Kegiatan

Dari penerapan bentuk-bentuk kegiatan di atas terjadi perubahan perilaku siswa berupa peningkatan kegemaran bergerak, peningkatan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dan para guru pun terpengaruh untuk melakukan olahraga bersama. Selain itu, para siswa juga semakin meningkat kepeduliannya terhadap kesehatan dirinya, kesehatan bersama, dan lingkungan.

Perubahan lain yang terjadi adalah perubahan lingkungan sekolah ke arah yang lebih positif; halaman sekolah menjadi lebih kondusif untuk bermain bagi para siswa, tersedia alat olahraga yang dibawa atau dibuat oleh siswa, alat olahraga terpelihara dengan baik, ruang UKS dan kelas menjadi bersih setiap hari, rapi, dan indah, alat-alat yang tersedia di ruang UKS berfungsi dengan baik, WC/kamar kecil lebih bersih dan tidak tercium bau pesing.

Dampak lebih lanjut (*oucomes*) dari penerapan pembudayaan HAS adalah terjadinya penurunan jumlah kasus siswa yang tidak masuk sekolah dikarenakan sakit. Selain itu, juga terjadi peningkatan kebugaran bagi siswa kelompok beresiko dan kelompok khusus. Siswa yang memiliki kebugaran dengan kategori "Baik" meningkat dari 3% menjadi 18% untuk SD, dari 6% menjadi 22% untuk siswa SMP, dan dari tidak ada menjadi 25% untuk SMA. Jumlah siswa yang memiliki kebugaran kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" juga menurun.

### Saran

Mengaacu pada Simpulan, beberapa saran dirumuskan sebagai berikut. Pertama, pembelajaran menggunakan metode kompetisi perlu diterapkan secara massal mengingat cara tersebut cukup efektif dalam mengubah perilaku siswa, khususnya dalam kegemaran bergerak, kepedulian kesehatan diri, kesehatan bersama, dan lingkungan. Selain itu kompetisi juga dapat membentuk jiwa kompetitif dan sportivitas. Kedua, penciptaan lingkungan sekolah yang kondusif untuk penerapan perilaku hidup aktif dan sehat perlu dijadikan salah satu variabel di dalam penilaian dan evaluasi kinerja sekolah. Ketiga, perlu dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya pembudayaan hidup aktif dan sehat bagi para kepala sekolah untuk terciptanya komitmen yang kuat terhadap pembudayaan tersebut. Keempat, untuk memperbaiki perilaku yang salah dianjurkan untuk tidak menerapkan hukuman terhadap siswa yang salah, melainkan cukup dengan pembinaan. Kelima, Memperbanyak pemberian penghargaan merupakan langkah yang perlu dilakukan untuk mempertahankan perilaku positif yang sudah terbentuk.

## Pustaka Acuan

- Bandura, A. 1997. *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bandura, A. 2004. *Health promotion by social cognitive means*. *Health Education and Behavior*, 31(2): 143-164.
- Barlett, S., Burton, D., Peim, N. 2004. *Introduction to Education Studies* London: SAGE Publication Company.
- Bungin, B. 2007. *Penelitian Kualitatif*. Prenada Media Group: Jakarta.
- Colvin, G. 2008. *7 Langkah untuk Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif*. Terj. Lestari Henni 2008, Jakarta: Indeks.
- Creswell, J. W. 1998. *Qualitatif Inquiry and Research Design*. Sage Publications, Inc: California.
- David, R., & Bassett, J.R. 2008. Physical activity of canadian and american children: a focus on youth amish, mennonite, and modern cultures. *Applied Physiologi Nutrition Metabolism*. 33, 831-835
- Dowda, M., Dishman, R.K., Pfeiffer, K.A. 2007. *Family Support for Physical Activity in Girls From 8th -12nd Grade in South Caroline*. *Prevention Medicine*, 44, 153-159.
- Droomers M, Gross R, Schultink W, Sastroamidjojo S. 1995. High socio-economic class preschool children from Jakarta, Indonesia are taller and heavier than NCHS reference population. *European Journal Clinical Nutrition*, 49, 740-744.
- Gill, T. 2007. *Young People with Diabetes and Obesity in Asia*. Growing Epidemic. *Diabetes Voice*. 52, 20-22.
- Hargreaves, A., & Fink, D. 2006. *Sustainable Leadership*, Sanfransisco, CA: Jossey-Bass.
- International Diabetes Federation. 2006. *Diabetes Atlas 3<sup>rd</sup> Edition*. IDF. Brussels.
- JCSH, ([www.education.gov.ab.ca/educationguide/PDF\\_files/GuidetoEd.pdf](http://www.education.gov.ab.ca/educationguide/PDF_files/GuidetoEd.pdf).p.44) diunduh 21 Oktober 2013.
- Motl, R.W., Dishman, R.K., Saunders, R.P. 2007. Perception of physical and social environment variables and self-efficacy as correlates of self-reported physical activity among adolescen girls. *Journal Pediatric Psychology*, 32, 6-12.
- Nuruddin, P. 2011. Isu, Tantangan dan Masa Depan Pendidikan Jasmani dan Olahraga; *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 2.
- Pusat Kesegaran Jasmani. 2001. *Laporan Penyusunan Peta Kemampuan Gerak*, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Kemdiknas, Jakarta.
- Pusat Kesegaran Jasmani. 2009. *Laporan Kegiatan Penelitian Tindakan Pendidikan dan Pembudayaan HAS di Sekolah*, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Kemdiknas. Kemdiknas, Jakarta.
- Rahmah, A. 2009. Peta Sekolah Dasar Sehat. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, No.2, edisi Juni 2009.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. 2000. *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine science Sport Exercise*, 32, 963-975.

Widodo, Penerapan Tujuh Langkah Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif Karya Colvin dalam Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat di Sekolah

Skinner, JS. 1993. *Exercise Testing and Exercise Prescription for Special Cases, Theoretical Basis and Clinical Application 2<sup>th</sup> Edition*. Philadelphia/London: LEA & FEBIGER.

Tirtarahardja, U. & Sulo L. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Warren, K., Sakofs, M., Jasper, S. (eds). 1995. *The Theory of Experiential Education 3<sup>th</sup> Edition*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Widodo. 2004. *Makalah Seminar Ilmiah Hasil Penelitian Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*, pada tanggal 4-5 Mei 2004 di Puncak, Bogor.

Zins, J.E., & Ponti, C.R. 1990. *Best Practices in School-Based Consultation*. In A. Thomas & J. Grimes (Eds.) *Best Practices in School Psychology-II* (pp.673-694). Washington, DC: National Assosiation of School Psychologist.