

PENDEKATAN KREATIF PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN GAYA HIDUP SEHAT

Doby Putro Parlindungan

**Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Kh. Ahmad Dahlan,
Cirendeu, Ciputat, Tangerang sealatan, 15419**

dobyparlindungan@gmail.com

ABSTRACT

Physical education and sport have always as subjects that could improve health and create a healthy lifestyle of students in school and outside of school. This is a great opportunity for physical education teachers and sports actively create on creating effective learning in order to achieve these objectives. Creative approaches undertaken by physical education teacher and sports has three themes, namely creative teaching, taught to be creative, and creative learning. The third theme is applied and adapted to the principles of physical education and sport, namely safety, impact drills, health benefits, and increased activity.

Keywords: *physical education and sport, creative approach, health, healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak dan kewajiban setiap manusia untuk dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Setiap orang memiliki yang relatif berbeda sesuai dengan karakter, kepentingan, dan kemampuan yang dimiliki setiap manusia. Pendidikan sebagai jalan unntuk menemukan dan memberdayakan potensi yang dimiliki setiap manusia. Plato seorang filusuf pendidikan ternama menjelaskan bahwa setiap orang berbeda dalam karakter, kepentingan-kepentingan, dan kemampuan-kemampuan. Dengan demikian tujuan dari pendidikan adalah untuk menemukan kemampuan-kemampuan alamiah setiap individu dan melatihnya sehingga mausia tersebut akan menjadi warga negara yang baik dalam suatu masyarakat yang harmonis, melaksanakan tugas-tugasnya secara efisien

sebagai seorang anggota kelasnya (Smith, 1986). Pendapat Plato tersebut tentu didasari oleh kesehatan dari manusia yang mengenyam pendidikan. Karena kesehatan akan menunjang manusia untuk dapat menempuh pendidikan. Oleh karena itu dalam pendidikan terselip pendidikan jasmani dan olahraga yang bisa membuat peserta didik menjadi sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dalam pendidikan nasional yang mempunyai tujuan untuk menyempurnakan dan membentuk manusia yang utuh dengan domain kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Prof. (Em) Erma Abdullah merangkum beberapa pendapat dari pakar pendidikan jasmani tentang tujuan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu untuk perkembangan organ-organ tubuh dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran

jasmani, perkembangan neuro-muskular, perkembangan mental-emosional, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual (Harsuki, 2003). Melalui aktivitas jasmani akan terbentuk manusia yang sehat secara fisik karena mengolah fisik (bergerak dengan pola tertentu), sehat rohani dengan mengambil nilai-nilai olahraga yang diajarkan, dan sehat sosial karena memberikan kesempatan yang luas untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan. Dengan demikian tampak jelas tujuan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai wadah untuk meningkatkan kesehatan dan menciptakan habit gaya hidup sehat untuk peserta didik dan untuk masa depannya kelak.

Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga tersebut tentu tidak akan berjalan dengan mulus tanpa adanya peran guru sebagai fasilitator dan merupakan orang yang secara langsung berinteraksi dengan peserta didik. Oleh karena itu peran guru sangat vital terhadap peningkatan kesehatan dan penciptaan gaya hidup sehat peserta didik. Upaya pencapaian tujuan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan guru saat ini sesuai laporan dari Harris dengan membantu dan memotivasi peserta didik untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang memberi manfaat kepada kesehatan peserta didik dan meningkatkan kualitas hidup peserta didik (Harris dalam Lavin, 2008). Upaya yang dilakukan guru pendidikan jasmani dan olahraga tersebut diyakini mampu untuk membuat peserta didik mempunyai gaya hidup sehat dengan beraktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan.

Kenyataan yang terjadi, seperti yang dilaporkan Sin (2003) atas hasil studinya di Subang Jaya pada anak SD bahwa peserta didik lebih banyak waktu untuk beraktifitas fisik ringan (83-85%), hal ini bertimpang jauh dengan aktifitas fisik sedang yang dilakukan peserta didik (11-13%) dan aktivitas berat peserta didik (3-5%) (Retnaningsih dan Oktariza, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa waktu yang banyak digunakan oleh anak SD adalah beraktifitas ringan seperti hanya berjalan atau merapikan tempat tidur. Hal ini diduga kuat terjadi karena

perkembangan teknologi yang salah digunakan oleh anak-anak, seperti penggunaan gadget yang membuat anak-anak menjadi kecanduan, anak-anak sering disugahi tontonan yang asik di televisi yang menyebabkan anak kurang beraktivitas dan hanya duduk pasif di depan televisi, serta ketakutan orang tua akan gangguan terhadap anaknya jika anaknya bermain diluar rumah.

Kekurangan anak-anak dalam beraktivitas fisik tentu akan menyebabkan peserta didik mengalami penurunan kualitas kesehatan. Memperhatikan teori pendidikan jasmani dan olahraga yang bisa membuat siswa untuk beraktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan peserta didik dan bisa menciptakan gaya hidup sehat, maka lembaga pendidikan (sekolah) perlu merefleksikan efektivitas program yang merujuk pada anak untuk beraktivitas dan membantu peserta didik mengintegrasikan aktivitas fisik tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa membantu dalam memerangi kebiasaan peserta didik yang banyak duduk dan mengalami peningkatan obesitas terhadap peserta didik dan orang dewasa lain. Revitalisasi pendidikan jasmani dan olahraga dirasa perlu untuk mengembalikan konsep pendidikan jasmani dan olahraga sebagai mata pelajaran yang memfokuskan kepada peserta didik untuk belajar tentang nilai kesehatan dan gaya hidup aktif, serta membantu peserta didik untuk mengetahui aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan potensi yang dimiliki peserta didik. Fokus ini mensyaratkan klarifikasi dasar pengetahuan dan pendekatan kreatif menuju pedagogis yang membantu peserta didik menghargai, mengadopsi, dan meningkatkan kesehatan dan gaya hidup aktif.

Pada latar belakang kurikulum 2006 pendidikan nasional Indonesia disebutkan bahwa kemampuan berfikir kreatif diperlukan untuk menguasai dan menciptakan teknologi di masa depan (Saefudin, 2012). Kreatifitas akan menciptakan inovasi-inovasi yang digunakan untuk membantu guru dan peserta didik belajar. Kreatifitas guru dan peserta didik akan membawa pembelajaran menjadi lebih efektif

dan efisien. Kesadaran akan pentingnya kreatifitas dalam pendidikan membuat negara Amerika memasukkan untuk kreativitas dalam kurikulum pendidikan nasional.

Kreativitas juga dikembangkan oleh *Qualification and Qurriculum Authority* (QCA) dan *Department for Education and Emplyment* (DfEE) yang memperkenalkan “*Creative Thinking Skills*” atau biasa disebut dengan kemampuan berfikir kreatif. Kemampuan berfikir kreatif merupakan kunci dalam pengembangan kurikulum nasional di Amerika. Program ini berfokus kepada pengembangan kreativitas peserta didik melalui pembelajaran yang kreatif dengan guru yang kreatif pula. Kunci disini adalah guru yang kreatif akan menciptakan lingkungan yang menyenangkan untuk mengembangkan kreativitas peserta didik, siswa dengan bebas mengeksplor gagasan dan pikiran kreatifnya.

Indonesia sebagai negara yang besar mempunyai ideologi yang kuat dalam menciptakan pendidikan yang berkualitas. Indonesia juga ikut memberdayakan kreativitas sebagai dasar pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kurikulum pendidikan nasional Indonesia sekarang yang secara nyata memberikan kebebasan kepada lembaga pendidikan untuk mengembangkan pendidikan yang berbasis kepada pemanfaatan lingkungan dan pembentukan karakter peserta didik melalui pengembangan potensi masing-masing peserta didik. Selain itu, pendidikan nasional juga berorientasi kepada siswa untuk lebih aktif dalam proses belajar mengajar (PBM). Guru sebagai fasilitator harus berfikir keras dalam menciptakan kondisi yang mengharuskan peserta didik aktif dalam PBM. Kreativitas guru sangat diperlukan dalam situasi tersebut, guru harus bisa memunculkan ide-ide cemerlang yang membat peserta didik aktif dan antusias dalam PBM serta mampu memberi *feedback* yang kuat dalam PBM.

Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian integral dalam pendidikan nasional memberikan peluang yang besar kepada pesrta didik untuk mengekspresikan pikiran kreatifnya dalam rana aktifitas fisik, dengan kata

lain peserta didik mempunyai kesempatan besar untuk bergerak mengembangkan potensi fisik yang dimilikinya. Melalui pendekatan kreatif, pendidikan jasmani dan olahraga yang merupakan wadah yang luas dalam upaya mengembangkan potensi fisik peserta didik akan memberikan dampak yang luar biasa untuk pembangunan Indonesia yang membutuhkan sumber daya manusia berkualitas yang memiliki kreatifitas tinggi serta kesehatan yang baik.

Peningkatan kesehatan peserta didik dipengaruhi oleh PBM pendidikan jasmani dan olahraga yang membiasakan peserta didik untuk bergaya hidup sehat di dalam sekolah, yang nantinya akan berdampak pada gaya hidup peserta didik dalam kehidupan di luar sekolah dan masa depannya. PBM dengan pendekatan kreatif akan membuat guru untuk berfikir kreatif untuk menciptakan situasi yang membuat siswa lebih kreatif dalam mengembangkan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan pengetahuan peserta didik tentang pendidikan jasmani dan olahraga ke dalam lingkungan yang lebih sehat. Oleh karena itu guru dan peserta didik harus bersinergi untuk menciptakan PBM yang aktif demi peningkatan kesehatan dan penciptaan gaya hidup sehat.

Belajar secara pasif tidak efektif untuk bisa mengembangkan ilmu pengetahuan peserta didik. Informasi yang didapatkan oleh peserta didik seharusnya dikembangkan dengan peserta didik secara aktif menggali informasi yang mendukung ilmu pengetahuan yang didapatkan. Oleh karena itu belajar secara aktif sangat penting bagi perkembangan peserta didik. Menurut Dewey (1933), dalam belajar aktif pengetahuan merupakan pengalaman pribadi yang diorganisasikan dan dibangun melalui proses belajar bukan dari guru. Sedangkan mengajar merupakan upaya menciptakan lingkungan agar siswa dapat memperoleh pengetahuan melalui keterlibatan secara aktif dalam kegiatan belajar. Belajar dan mengajar merupakan dua hal yang saling terkait dan membutuhkan unsur keaktifan diantaranya.

Sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan harus berusaha meningkatkan

kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang membuat peserta didik untuk terbiasa mempunyai gaya hidup sehat. Melalui pendekatan sekolah menyeluruh, sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung dan bisa mendorong aktivitas fisik semua pelaku pendidikan di sekolah. Dengan demikian setiap sekolah akan berusaha untuk mewujudkan pencapaian status sekolah sehat (*Healthy School*).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang mengembangkan potensi peserta didik harus meningkatkan kesehatan dan gaya hidup sehat peserta didik untuk menunjang pembangunan bangsa Indonesia. Pemerintah menyadari hal tersebut hingga membuat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang wajib diselenggarakan di semua sekolah di Indonesia. UKS merupakan upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggungjawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan, dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari yang merupakan suatu usaha masyarakat yang dijalankan di sekolah-sekolah dengan sasaran utama adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya (Departemen Kesehatan RI, 2008). Pelaku yang ada di UKS adalah semua warga sekolah dengan menciptakan suasana hidup sehat bagi warga sekolah.

Peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat yang dilakukan sekolah tidak serta merta dilakukan oleh peserta didik, akan tetapi semua warga sekolah, bahkan lingkungan sekitar sekolah harus menciptakan suasana hidup sehat. Sekolah dibantu dengan komite sekolah bersinergi mewujudkan lingkungan sehat dengan menggandeng warga sekitar sekolah dan orang tua peserta didik. Warga sekitar sekolah sangat mempengaruhi peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat peserta didik, karena biasanya banyak warga sekitar sekolah yang menjual makanan di dalam maupun di luar sekolah pada jam sekolah selesai. Kerjasama sekolah dan warga sekitar sekolah bisa berupa

pengaturan makanan yang dijual harus makanan yang sehat.

Sekolah juga bisa memberikan pengertian kepada orang tua peserta didik untuk menciptakan gaya hidup sehat di rumah. Sekolah bisa memberikan makanan yang harus dikonsumsi peserta didik sampai memberikan jadwal aktivitas siswa. Kerjasama ini akan berdampak besar terhadap peningkatan kesehatan peserta didik, dimana peserta didik masih bergantung dengan keluarga untuk sarapan dan makan malam, serta kontrol keluarga terhadap pola makan di luar sekolah merupakan hal yang sangat bermanfaat dalam upaya peningkatan kesehatan peserta didik.

Guru pendidikan jasmani dan olahraga harus kreatif dalam mengajar dan menciptakan pembelajaran yang menggugah peserta didik untuk antusias meningkatkan kesehatan dan gaya hidup sehat. Guru pendidikan jasmani dan olahraga harus membuat peserta didik antusias dalam aktivitas fisik yang bisa berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan kesehatan serta gaya hidup peserta didik.

Kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat peserta didik yang mengalami rentang aktivitas fisik luas, peserta didik yang mempunyai kompetensi fisik, peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri akan konteks aktivitas fisik, peserta didik yang memiliki aktivitas fisik rekreasi, peserta didik yang mempunyai keaktifan dalam masyarakat dan sekolah, dan peserta didik yang belajar tentang dirinya dan kemampuan untuk mengambil keputusan, merefleksikan, memperbaiki, kreatif, mengelola diri sendiri, dan bekerjasama dengan orang lain. Guru pendidikan jasmani dan olahraga bisa dengan mudah mengajarkan tentang kesehatan dan gaya hidup sehat dengan kondisi siswa yang seperti itu. Apabila tidak tercapai kondisi siswa yang seperti itu, guru harus memotivasi peserta didik untuk bisa seperti itu.

Guru sebagai faktor utama dalam menciptakan pengajaran yang berkualitas harus mempunyai kualitas dalam memberikan materi

tentang kesehatan dan gaya hidup sehat. Kualitas pengajaran guru pendidikan jasmani dan olahraga akan beragam seiring kuatitas mengajar guru dan keilmuan guru tentang kesehatan dan gaya hidup sehat. Beberapa guru sangat antusias memberikan informasi tentang kesehatan dan gaya hidup sehat dalam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, sedangkan ada guru yang mengabaikan dan memfokuskan pengajaran ke pengembangan keterampilan. Hal ini memberikan gambaran yang jelas bahwa harus ada keseimbangan antar guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk menjamin peserta didik menjadi lebih terampil dan mengalami rentang aktifitas fisik yang luas, tetapi juga memahami pentingnya menjadi aktif dan di mana mereka dapat aktif serta mampu bergaya hidup sehat di sekolah dan masyarakat.

Kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga memberikan keleluasaan kepada guru pendidikan jasmani untuk memasukkan mata pelajaran yang terkait dengan pendidikan kesehatan. Hal ini dimaksudkan agar bisa mengklarifikasi rentang cakupan dan kemajuan peserta didik di hasil belajar yang ditempatkan dalam 4 kategori, yaitu keselamatan, latihan, manfaat kesehatan, dan peningkatan kesehatan (Harris dalam Lavin, 2008). Keempat kategori tersebut harus lebih sering disampaikan dan diterapkan secara efektif dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Penyampaian informasi tentang keempat kategori tersebut harus bertahap, dimulai dari tahap pertama sampai tahap ketiga. Harris (dalam Lavin, 2008) menjelaskan yaitu:

Penyampaian informasi tentang kesehatan dan gaya hidup sehat tidak sekedar penyampaian informasi biasa saja, seperti mengenalkan manfaat aktifitas fisik hingga bisa mempengaruhi perubahan perilaku dan gaya hidup sehat peserta didik. Peserta didik harus diberi motivasi supaya aktif dan selalu didukung untuk aktif berpartisipasi dalam peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat. Cara yang bisa dilakukan dengan memberikan pengalaman dan kenikmatan ketika peserta didik terlibat dalam aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan dan menciptakan gaya hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini di Lab School FIP, Universitas Muhammadiyah Jakarta. Adapun waktu penelitian dilaksanakan dari September 2015 - Januari 2016. Metode yang digunakan dalam penulisan laporan penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan teknik analisis isi. Analisis digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa Lab Scholl dalam kreatif pendidikan jasmani dan olahraga pada gaya hidup sehat peserta didik. Proses yang digunakan dalam merancang langkah-langkah penelitian yang berjudul kreatif pendidikan jasmani dan olahraga pada gaya hidup peserta didik adalah menggunakan rancangan metode deskriptif kualitatif dengan dengan teknik analisis isi. Subjek Penelitian ini adalah siswa-siswi SD Lab School UMJ Tahun 2015-2016. Populasi penelitian meliputi siswa-siswi Sekolah Lab School Muhammadiyah Jakarta semester 1 tahun ajaran 2015-2016. Sampel penelitian adalah siswa-siswi Lan School UMJ semester 1 tahun ajaran 2015-2016. Siswa mengisi angket yang telah disediakan, hasil angket siswa-siswi akan diteliti dan akan dicatat. Data yang akan dianalisis diambil dari siswa-siswi Lab School FIP UMJ semester 1 tahun ajaran 2015-2016 sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini, data yang telah terkumpul akan analisis penganalisan dilakukan dengan cara reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Sekolah Dasar Labs Scholl UMJ Ciputat. Kondisi sekolahan tidak jauh dari lingkungan masyarakat serta kampus UMJ, serta dalam lingkupnya merupakan sekolah yang memiliki ruang lingkup cukup baik ditengah pemukiman penduduk yang sudah cukup padat. Dalam proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani sangat bergantung pada sarana dan prasarana yang ada, hal ini dapat dimanfaatkan dengan baik oleh guru penjas yang berada di wilayah UMJ yang memiliki lapangan bolabasket, sepak bola, futsal serta halaman yang cukup luas untuk melakukan pendekatan kreatif pembelajaran penjas untuk peserta didik.

Dari hasil observasi yang telah diungkapkan dari penjelasan diatas, hal ini menunjukkan Sekolah Dasar Labs Scholl UMJ dalam hal pendidikan jasmani memiliki andil yang penting dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran serta gaya hidup yang sehat dengan berolahraga secara rutin pada siswa Labs Scholl UMJ. Hal ini terbukti dari hasil observasi yang dilakukan bahwa peserta didik menyukai olahraga diluar pendidikan olahraga yang ada disekolah, dengan mengikuti tambahan olahraga baik berupa exscholl atau berlatih sendiri dengan instruktur di luar sekolah sesuai dengan minat dan bakat yang mereka pilih. Hal ini berdampak positif dalam pembelajaran, sehingga dapat membuat anak menjadi lebih bugar serta dapat mengikuti mata pelajaran yang lain dengan baik.

Berdarkan hasil wawancara dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Kepsek Lab School FIP UMJ

Pendidikan Olahraga sangat bermanfaat bagi siswa siswi SD Lab Scholl UMJ, karena dengan berolahraga anak menjadi sehat dan bugar. Hal ini sangat baik sesuai dengan tumbuh kembang anak di usia sekolah dasar yang harus memiliki aktifitas fisik untuk mengolah raga agar memiliki anatomi tubuh yang baik dan motor ability yang baik. Sehingga dalam menjalani aktifitas sehari hari anak tidak mudah lelah dan capek, oleh sebab itu olahraga dengan pendekatan kreatif guru sangat baik dan sangat bermanfaat dan dapat dikembangkan disekolah guna meningkatkan kesehatan siswa sekolah dasar, terutama siswa Lab Scholl UMJ.

b. Gilang Pratama (Guru Penjas Lab School FIP UMJ)

Dalam pendidikan jasmani SD Lab Scholl, menerapkan pendekatan kreatif sesuai dengan kemampuan pengajar untuk mentransfer ilmu yang dimilikinya, hal ini sangat penting untuk proses pembelajaran penjas di sekolah. Adapun pendekatan kreatif ditujukan kepada peserta didik guna mendapatkan hasil yang maksimal dengan fasilitas yang ada disekolah serta

dapat membuat pembelajaran yang sangat menyenangkan serta menggembirakan bagi peserta didik sehingga merasa tidak bosan dalam pembelajaran penjas. Hal ini yang di ambil guru penjas SD Lab Scholl untuk dapat mentransfer ilmu pada sebuah pembelajaran yang menarik sehingga anak menjadi bahagia.

c. Siswa-Siswi SD Lab School FIP UMJ

Pembelajaran penjas sangatlah menyenangkan dan menarik untuk diikuti, gurunya sangat baik sehingga pembelajaran mudah untuk diterima, tanpa merasa sedang melakukan pembelajaran yang membosankan, hal ini membuat siswa sangat bahagia. Dari materi yang diberikan guru sangat komunikatif serta berperan aktif dalam memberikan materi aja. Siswa sangat senang tanpa terasa mereka sudah melakukan aktifitas fisik yang baik, sehingga siswa merasa lebih bugar setelah melakukan aktifitas pendidikan jasmani, serta siswa sangat merasa senang bahkan ingin menambah waktu untuk melakukan aktifitas fisik, yaitu ekscholl ataupun latihan praifat oleh instruktur yang mereka pilih. Hal ini kan menambah kecakapan serta kemampuan fisik yang baik, sehingga secara tidak langsung mereka akan sehat dan bugar serta dapat mengikuti pelajaran dengan baik dan mendapatkan prestasi yang prima.

Berdasarkan catatan lapangan yang ditemukan peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani hendaklah para peserta didik lebih tertib dalam mengikuti pelajaran.
- b. Terdapat beberapa siswa yang mengalami kesusahan untuk bersosialisasi
- c. Perlu komunikasi yang baik dari guru dan peserta didik
- d. Sarana yang minim, sehingga membatasi materi ajar
- e. Perlu adanya guru yang handal untuk memberikan pelajaran penjas yang kreatif.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan proses pembelajaran yang sangat penting bagi peserta didik, dalam proses pembelajaran yang menarik dengan dikemas dengan pembelajaran yang kreatif dalam penyampainnya akan membuat peserta didik dapat menerima pembelajaran dengan baik, hal ini sesuai dengan tugas seorang guru yang harus bisa mentransfer ilmunya kepada peserta didik dengan pembelajaran yang menyenangkan sehingga diharapkan peserta didik mengikuti pembelajaran dengan menyenangkan.

Semua orang tua memberikan besar harapannya bagi anak anak untuk belajar disekolah supaya lebih pandai dan cakap dalam kehidupan, sehingga kelak anak anak dapat mandiri dan sukses dikehidupannya. Guru harus memiliki kreatifitas yang baik untuk dapat memberikan ilmu dalam pembelajaran disekolah, seorang guru harus dapat memberikan suri tauladan yang baik sehingga peserta didik merasa selalu diberikan contoh disekolahan terutama dalam mengimplikasikan kehidupan sehari-hari untuk dapat mandiri.

Dalam pembelajaran Penjas di sekolah mengutamakan kesehatan siswa, sehingga perlu adanya guru yang handal dalam pemberian materi ajar supaya siswa dapat menyerap materi dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yaitu pendekatan kreatif dalam Penjas disekolah untuk meningkatkan kesehatan serta gaya hidup siswa. Dalam pengajaran banyak metode yang diajarkan, namun melalui pendekatan kreatif seorang guru diharapkan siswa dapat mencapai tujuan yang ditargetkan yaitu siswa menjadi sehat, sehingga akan menjadi gaya hidup sehari-hari siswa tersebut.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani dan olahraga diyakini sebagai mata pelajaran yang mampu mendidik peserta didik untuk aktif beraktivitas fisik dan meningkatkan kesehatan serta menciptakan gaya hidup sehat peserta didik. Pentingnya kebutuhan kesehatan dan gaya hidup sehat peserta didik menjadikan guru pendidikan jasmani dan olahraga harus kreatif dalam merencanakan, melaksanakan dan

megevaluasi pelajaran. Tuntutan agar guru harus lebih kreatif dalam menciptakan situasi dan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga tidak lepas dari tiga tema kreatifitas dalam pendidikan, yaitu mengajar yang kreatif, mengajar untuk kreatif, dan belajar kreatif. Ketiga tema tersebut akan membuat guru bisa dengan mudah untuk menciptakan suasana harmonis dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang fokusnya untuk meningkatkan kesehatan dan gaya hidup sehat.

Kontribusi pendidikan jasmani dan olahrag dalam upaya peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat tidak bisa dilakukan secara langsung. Dengan kata lain harus dilakukan bertahap dan disesuaikan dengan 4 prinsip pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu keselamatan, dampak latihan, manfaat kesehatan, dan peningkatan aktifitas. Keempat prinsip tersebut harus dilakukan dengan tiga tahap yang saling berkesinambungan. Jadi proses peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat peserta didik secara efektif bisa melalui pendekatan kreatif yang disesuaikan dengan 4 prinsip pendidikan jasmani dan olahraga serta dilakukan secara bertahap.

REFERENSI

- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Petunjuk Teknis Penjaringan Kesehatan Anak Sekolah*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewey, J. 1933. *How We Think*. Boston: D.C. Heath.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Juliantite, Titie. 2009. *Pengembangan Kreativitas Siswa Melalui Implementasi Model Pembelajaran Inkuiri dalam Pendidikan Jasmani*. Jica: The International Conference of Physical Education and Sport: Character and Economic Values of Sport.
- Lavin, Jim. 2008. *Creative Approaches to Physical Education. Helping Children to Achieve Their True Potential*. New York: Routledge.

Retnaningsih, Ekowati dan Oktariza, Rini. 2011.

Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Murid. Jurnal Pembangunan Manusia Vol. 5 No. 2.

Saefudin, Abdul Aziz. 2012. *Pengembangan*

Kemampuan Berfikir Kreatif Siswa dalam Pembelajaran Matematika dengan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (PMRI). Al-Bidayah, vol. 4, no. 1.

Smith, Samuel. 1986. *Gagasan-Gagasan Besar*

Tokoh-tokoh dalam Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. 2013. *Program*

Dokter Kecil sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. Seminar Nasional FMIPA UNDHIXSA III.