

PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA KELAS ATAS DI SDN GUGUS GARUDA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna memperoleh Gelar Sajana Pendidikan



Oleh

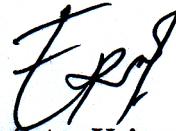
AHMAD JADIN
NIM 10601247040

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa Kelas Atas di Gugus Garuda" Kec. Tempuran Kab. Magelang yang disusun oleh Ahmad Jadin, NIM. 10601247040 telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2012
Pembimbing



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
NIP. 19751018 200501 1 002

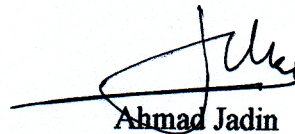
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri . Sepanjang pengetahuan saya,tidak terdapat karya / pendapat yang ditulis / diterbitkan orang lain , kecuali sebagai acuan / kutipan dengan tata tulisan karya ilmiah yang lazim.

Dengan demikian peenyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan untuk digunakan sebagaimana mestinya .

Yogyakarta Mei 2012

Yang menyatakan



Ahmad Jadin

NIM. 10601247040

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Kelas Atas di SDN Gugus Garuda" yang disusun oleh Ahmad Jadin, NIM. 10601247040 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Ketua / Pembimbing Utama		27/6-2012
Muhammad Hamid Anwar, M.Phil	Sekretaris / Anggota II		27/6-2012
Hari Yulianto, M.Kes	Anggota III		26/6-2012
Sismadiyanto, M.Pd.	Anggota IV		25/6-2012

Yogyakarta, Juni 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan
Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

*Jadilah Kita Seperti Buah Sawo
Enak rasanya Banyak Manfaatnya
Luar Dalam Sama Warnanya*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- Suamiku yang telah mendukung dengan sepenuh hati selama ini
- Anak-anakku yang penuh pengertian
- Keluarga Besar FIK UNY
- Pembaca yang budiman

PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA KELAS ATAS DI SDN GUGUS GARUDA

Oleh
Ahmad Jadin
NIM 10601247040

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup sehat pada siswa kelas atas di Gugus Garuda, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian adalah survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas di SDN Gugus Garuda, yang berjumlah 4 Sekolah Dasar Negeri. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *probability sampling*, yakni memberikan peluang yang sama bagi semua anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Total sampel yang diambil sebanyak 395 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk lembar observasi yang disusun dalam bentuk angket. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar $0,902 > 0,7$. Dengan demikian variabel penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis persentase.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gugus Garuda Kecamatan Tempuran terdiri dari perilaku makan dan minum, perilaku membersihkan diri, kebersihan pribadi, perilaku kebersihan lingkungan dan perilaku sehat dan keseimbangan kegiatan, secara keseluruhan adalah: sangat rendah 29 siswa (7.3%), rendah 102 siswa (25.8%), sedang 149 siswa (37.1%), tinggi 95 siswa (24.1%) dan sangat tinggi 20 siswa (5.1%).

Kata Kunci : perilaku, hidup, sehat, siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT karena atas ridhoNya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tanpa bantuan dari berbagai pihak penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, pada kesempatan disampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rohmat Wahab, M.Pd., MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti hingga dapat menyelesaikan studi.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan kepada penelitian hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan dapat menyelesaikan studi.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Prodi PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
4. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak, Ibu Dosen dan karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan bekal ilmu pengetahuan dan saran kepada peneliti.
6. Ketua Gugus Beringin beserta pengurus SD Negeri se Kecamatan Tempuran, yang telah memberi ijin penelitian.
7. Teman-teman PPKHB S1 PJKR kelas H yang selalu saling mendukung dalam melaksanakan penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi pembaca pada khususnya.

Yogyakarta , Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Perilaku	8
2. Perilaku Hidup Sehat.....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat	14
4. Karakteristik Siswa SD	24
B. Penelitian yang relevan	26
C. Kerangka Pikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel	30
C. Lokasi penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
a. Perilaku makan dan minum.....	46
b. Perilaku Membersihkan Diri	47

c. Kebersihan Pribadi	49
d. Perilaku Kebersihan Lingkungan.....	51
e. Perilaku Sehat dan Keseimbangan Kegiatan	53
B. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan.....	59
D. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penghitungan Jumlah Sampel Penelitian.....	32
Tabel 2.	Penghitungan Jumlah Sampel Penelitian Setiap Strata	33
Tabel 3.	Kisi-kisi Angket Penelitian.....	36
Tabel 4.	Bobot skor pertanyaan	36
Tabel 5.	Hasil Uji Validitas	39
Tabel 6.	Interpretasi Hasil Penelitian Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Gugus Garuda Kecamatan Tempuran.....	43
Tabel 7.	Kategori Jawaban Reponden Perilaku Sehat Siswa Kelas Atas Gugus Garuda	44
Tabel 8.	Kategori Jawaban Reponden Perilaku Makan dan Minum	46
Tabel 9.	Kategori Jawaban Reponden Perilaku Makan dan Minum	48
Tabel 10.	Kategori Jawaban Reponden Perilaku Makan dan Minum.....	50
Tabel 11.	Kategori Jawaban Reponden Perilaku Kebersihan Lingkungan ...	52
Tabel 12.	Kategori Jawaban Reponden Perilaku Sehat dan Keseimbangan Kegiatan.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Pikir	29
Gambar 2.	Grafik Kategori Jawaban Reponden Perilaku Sehat Siswa Kelas Atas Gugus Garuda.....	45
Gambar 3.	Grafik Kategori Jawaban Reponden Perilaku Makan dan Minum	47
Gambar 4.	Grafik Kategori Jawaban Reponden Perilaku Membersihkan Diri.....	49
Gambar 5.	Grafik Kategori Jawaban Reponden Kebersihan Pribadi	51
Gambar 6.	Grafik Kategori Jawaban Reponden Perilaku Kebersihan Lingkungan	53
Gambar 7.	Grafik Kategori Jawaban Reponden Perilaku Sehat dan Keseimbangan Kegiatan	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian	63
Lampiran 2. Data <i>Try Out</i>	65
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	67
Lampiran 4. Data Penelitian	70
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	100
Lampiran 6. Dokumentasi	106