

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Pengertian Pola Hidup Sehat**

Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan merumuskan bahwa “sehat adalah keadaan baik secara mental, fisik, sosial, maupun spiritual yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis; dan bugar adalah “kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatannya sehari-hari dengan tubuh yang penuh energi, dan setelah menyelesaikan kegiatannya seorang yang bugar masih memiliki tenaga cadangan dan semangat untuk menikmati waktu senggangnya, serta siap untuk melakukan kegiatannya lain yang tidak terduga atau kegiatan-kegiatan yang mendadak (P2PTM Kemenkes RI, 2021). Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan selanjutnya menyatakan bahwa kebugaran jasmani dan peningkatan derajat kesehatan pada masyarakat yang dapat dilakukan yaitu melalui latihan fisik, aktivitas fisik, dan olahraga. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta kebugaran (Wicaksono, 2020).

Menurut Undang-Undang nomor 36 Tahun 2009, kesehatan diartikan sebagai keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial untuk memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Triyono & Herdiyanto, 2017).

Sementara itu, menurut Susanti & Kholisoh (2018) kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal.

**a. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat peserta didik**

Karena pentingnya melakukan perilaku hidup sehat, maka perlu diterapkan hingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan. Oleh karena itu maka dikenal dengan istilah pola hidup sehat atau gaya hidup sehat. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat menurut Syahreni (2011) yang menyatakan bahwa,

Perilaku penerapan pola hidup sehat adalah upaya manusia untuk memelihara kesehatan. Perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan antara lain :

- 1.) Memelihara kebersihan (badan, pakaian, rumah)
- 2.) Makanan yang sehat dalam artian bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitasnya dan kuantitasnya.
- 3.) Cara hidup yang teratur (makan, tidur, rekreasi dan istirahat yang teratur)
- 4.) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani (vaksinasi untuk meningkatkan kekebalan terhadap penyakit teratur, olahraga)

- 1) Menghindari terjadinya penyakit (menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit, membiasakan diri untuk mematuhi peraturan kesehatan)
- 2) Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniyah

Dalam penelitian ini, peneliti mengutip beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat pada peserta didik yang dilakukan di sekolah, antara lain sebagai berikut :

- 1) Pola Kebersihan Diri

Pola kebersihan diri adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk memelihara, memperbaiki dan mempertinggi nilai kesehatannya, serta mencegah timbulnya penyakit. Kebersihan diri seseorang yang baik akan menyulitkan pintu masuk mikro organisme dan mencegah seseorang terserang penyakit. Begitu pun sebaliknya kebersihan diri seseorang yang tidak baik akan mempermudah tubuh terserang berbagai jenis penyakit. Kebersihan diri seseorang yang harus di jaga meliputi kebersihan pencernaan, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan mata, kebersihan rambut, tangan,kaki, dan kebersihan kulit.

- 2) Pola Makan dan Minum Sehat

Makanan dengan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh setiap anak selain untuk berkembangnya anak makanan yang bergizi juga dibutuhkan untuk otak supaya anak menjadi cerdas.

Berlansung secara instan dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat serta seimbang.

SimanjuntakVictor (2020, h.60) mengemukakan adapun beberapa pola makan yang diperhatikan yaitu:

- a) Memperhatikan keseimbangan energi antara yang keluar dan yang masuk. Keseimbangan energi ini juga perlu dipertimbangkan sewaktu mengatur pola hidup sehat baik menambah, mengurangi, maupun mempertahankan keseimbangan tubuh.

Cakrawati dan Mustika (2014, h.25) mengemukakan anak-anak memerlukan perhatian lebih dalam hal jaminan ketersediaan zat-zat gizi, karena berbagai hal berikut:

- a) Kekurangan gizi berakibat meningkatnya angka kesakitan dan menurunnya produktivitas kerja manusia. Hal ini berarti akan menambah beban pemerintah untuk meningkatkan fasilitas kesehatan.
- b) Kekurangan gizi berakibat pada menurunnya kecerdasan generasi muda yang cerdas yang sangat dibutuhkan dalam membangun suatu bangsa.

### 3) Pola Gerak Badan dan Olahraga

Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar. Kegagalan untuk menggunakannya atau menggerakannya secara cukup akan membuat lemah dan kendur,

secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh yang dibentuk otot-otot sadar.

#### 4) Pola belajar

Pola Belajar adalah suatu rangkaian belajar seorang siswa yang dilakukan secara berkelanjutan dan menjadi sebuah kecenderungan. Dalam proses belajar juga memiliki sebuah gangguan-gangguan yang terdapat dalam faktor pendukung dan faktor penghambat yang akan selalu ada dalam proses belajar yang akan dijalani oleh siswa. Karena pada dasarnya sebuah prestasi yang diraih seorang siswa berawal dari sebuah proses belajar dengan menerapkan kedisiplinan yang teratur sehingga berhasil mendapatkan hasil yang maksimal.

## 2. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang mana tujuannya untuk menggunakan semua fungsi tubuh untuk bergerak secara menyeluruh, untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dari segi aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Menurut Roesdiyanto (2017) Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012, h. 12) .

Dengan demikian pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik seorang peserta didik untuk mendapatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat baik secara mental, emosional maupun sosial.

Pendidikan jasmani juga dapat diartikan sebagai upaya pemerolehan pengetahuan dan perbaikan keterampilan gerak, pemeliharaan kesehatan, pengembangan sikap positif dari peserta didik kearah aktivitas jasmani. Semua itu pada intinya untuk meningkatkan kualitas hidup bagi seseorang terlebih kepada peserta didik. Rosdiani (2012) menyatakan empat poin dalam pendidikan jasmani sebagai sumbangan unik terhadap kualitas seseorang, antara lain sebagai berikut:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan jasmani secara tepat untuk kehidupan aktif dilingkungan.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang memungkinkan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.
3. Meningkatkan pengetahuan, kognisi, dan intelektual.
4. Meningkatkan keterampilan di sosial dengan mempromosikan standar perilaku yang diterima oleh hubungan positif dengan orang lain.

### 3. Karakter

Berbicara masalah karakter dengan berkembangnya zaman perilaku yang tidak baik sekarang sudah meningkat terbukti dengan sering terjadinya tawuran antar peserta didik, kebiasaan menyontek disekolah, pergaulan bebasm, perlawanan terhadap guru oleh peserta didik di dalam kelas, terjadinya ketidakadilan dalam hukum dan konflik sosial di masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa karakter peserta didik sangatlah minim diamalkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga banyak sekali terjadi hal-hal yang tidak di inginkan.

Ada yang menganggap bahwa karakter sama dengan kepribadian. Kepribadian dianggap sebagai ciri atau karakteristik atau gaya atau sifat khas dari diri seseorang yang bersumber dari bentukan-bentukan yang diterima dari lingkungan, misalnya keluarga pada masa kecil, dan juga bawaan seseorang sejak lahir.

Karakter adalah sifat-sifat yang baik dan usaha yang dilakukan secara bersungguh-sungguh untuk membantu seseorang agar bertindak dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai etika yang berlaku (Gani, Sulha, 2017).

Menurut Lickona (2013) menyatakan pendidikan karakter mengandung tiga unsur pokok, yaitu mengetahui kebaikan (*knowing the good*), mencintai kebaikan (*desiring the good*), dan melakukan kebaikan (*doing the good*). Pendidikan karakter tidak sekedar mengajarkan dengan benar dan mana yang salah kepada anak, tetapi lebih dari itu

pendidikan karakter menerapkan kebiasaan (*habituation*) tentang yang baik sehingga peserta didik paham, mampu merasakan, dan mau melakukan yang baik.

Selanjutnya, Lickona (2013) berpendapat karakter mulia (*good character*) meliputi pengetahuan tentang kebaikan, lalu menimbulkan komitmen (niat) terhadap kebaikan dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan. Dengan kata lain, karakter mengacu kepada serangkaian pengetahuan (*cognitives*), sikap (*attitudes*), motivasi (*motivation*), serta perilaku (*behaviors*), dan keterampilan (*skills*).

Menurut kebiasaan setiap individu akan terus melakukan kegiatan yang berlangsung secara terus menerus diantaranya aktivitas rutin seperti makan, istirahat, olahraga, dan pola belajar. Bila mana kegiatan tersebut dilakukan dengan baik, maka akan menjadi suatu kebiasaan yang baik pula. Berhubungan dengan pembiasaan pola hidup sehat, kehidupan yang mengacu pada aturan kesehatan dapat membentuk karakter hidup sehat. Menerapkan pola hidup sehat selain mendapatkan kesehatan juga dapat meningkatkan nilai-nilai karakter yang positif tentunya berguna bagi diri sendiri maupun masyarakat sekitar.

Proses pembentukan karakter anak dipengaruhi faktor-faktor khas yang ada dalam diri anak yang biasa disebut sebagai faktor endogen dan faktor lingkungan (Gede Raka, 2011). Faktor lingkungan ini berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan

masyarakat yang sangat dominan dapat membentuk dan mempengaruhi karakter siswa (M.M. Manurung, 2017). Ada pun orang tua juga sangat berpengaruh besar dalam pembentukan karakter anak (Maharani Ramadhanti, M Syarif Sumantri, 2019), karena keluarga merupakan pendidikan pertama dan yang paling utama dalam kehidupan anak (Narwanti, 2011).

#### **4. Disiplin**

Menurut Tumilar (2015) tentang Disiplin yaitu:

“a learning activity provides encouragement for someone to perform disciplined behavior, namely being obedient, obeying the existing order and encouraging someone to be disciplined continuously in order to achieve better behavior” (hal:31).

Maksudnya adalah kegiatan belajar memberikan pemahaman tentang disiplin dalam situasi tertib di mana orang-orang yang menjadi anggota organisasi mematuhi aturan yang telah diberikan secara sukarela. Lebih lanjut, ia juga mendefinisikan disiplin sebagai proses mengarahkan atau mengendalikan keinginan kepentingan yang digerakkan untuk mencapai tujuan yang mengarah pada tindakan yang lebih baik.

Berdasarkan pengertian dan penjelasan tersebut bisa disimpulkan disiplin adalah sikap maupun perilaku tertib yang menunjukkan ketaatan pada setiap peraturan yang ada secara sukarela demi mencapai tujuan yang lebih baik

## 1. Macam-Macam Disiplin

Menurut Hatisubrata (dalam Tulus, 2018, h. 44) bahwa disiplin dibagi menjadi tiga macam yaitu sebagai berikut :

### a. Disiplin Otoritarian

Pada peraturan disiplin ini seseorang dituntut untuk menaati peraturan yang berlaku pada tempat tersebut artinya mau tidak mau seseorang harus menaati peraturan tersebut. Apabila seseorang tidak menaati maka akan dikenakan sanksi dan jika berhasilpun maka tidak akan mendapatkan penghargaan karena peraturan ini sudah dianggap wajib di tempat itu.

### b. Disiplin Permisif

Disiplin yang seperti ini yaitu memberikan kebebasan kepada seseorang untuk bertindak apa saja serta dapat juga mengambil keputusan dengan sendirinya. Apabila terdapat perbuatan yang melanggar hukum atau norma yang ada maka tidak akan diberikan sanksi sehingga disiplin yang seperti ini mengakibatkan kebingungan, ketakutan bahkan keliruan yang terjadi tidak terkendali.

### c. Disiplin Demokratis

Pada disiplin ini seseorang ditekar pada sistem diskusi artinya pemberian penjelasan serta pemberian pemahaman sangat penting disampaikan kepada seseorang yang sering melakukan pelanggaran aturan disiplin. Pemberian sanksi juga diberlakukan

pada sistem ini supaya menekankan pada kesadaran seorang untuk mematuhi aturan yang ada.

Sedangkan menurut Piet A Sehertian (dalam Fatkhur Rohman, 2018, h.12) berpendapat terdapat beberapa macam disiplin yaitu sebagai berikut:

1) Disiplin Tradisional

Pada disiplin ini mengarahkan pada penekanan, hukuman, pengawasan, pemiaksaan sehingga merusak penilaian peserta didik.

2) Disiplin modern

Pada disiplin ini seseorang dituntut untuk dapat mengkondisikan segala aspek yang menyangkut sifat yang ada di dalam dirinya seperti situasi yang hangat, akrab, hangat dan merasa terbebas oleh ancaman-ancaman dari luar.

3) Disiplin liberal

Pada tingkat ini anak mendapatkan kebebasan secara penuh sehingga bebas untuk melakukan apa saja. Berdasarkan paparan diatas dapat kita simpulkan bahwa Disiplin tidak hanya semata-mata selalu didorong oleh aturan tata tertib atau peraturan tetapi ada juga karena dorongan hukuman.

**5) Penelitian Relevan**

- Fitri Natalia BR Sembiring (2021) mengemukakan *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*

*(Phbs) Di Sd Negeri 105306 Desa Sembahe Baru Kecamatan Pancur Batu  
Kabupaten Deli Serdang*

- Ahmad Syukron Falah (2018) mengemukakan *Peran Guru Pai Dalam Upaya Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Anak Di Sd Islam Hidayatullah Banyumanik Semarang*

#### **6) Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir, dan penelitian yang relevan maka hipotesis dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu: Penerapan Pola Hidup Sehat dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Karakter Disiplin Siswa kelas XI di MA Khulafaur Rasyidin.