

## PERAN GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT SISWA DI MASA PANDEMI

Indra Darmawan\*, Vega Candra Dinata

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*Indra.18099@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pada akhir tahun 2019 lebih tepatnya pada bulan Desember, telah dihebohkan dengan suatu kejadian yang membuat resah banyak masyarakat di dunia yaitu munculnya *Corona Virus Disease* atau biasa disebut dengan COVID-19. Seluruh aspek kehidupan seperti bidang ekonomi, pendidikan, dan sosial budaya serta hal lainnya berubah menyesuaikan situasi dan kondisi pandemi saat ini, contoh kecilnya yaitu dari pembiasaan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan. Adapun tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran guru PJOK dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa di masa pandemi. Melalui metode/teknik *purposive sampling* dan menggunakan instrumen angket/kuesioner untuk penyebarannya kepada guru dan siswa SMPN 4 Lamongan, data yang berhasil didapatkan akan diolah oleh peneliti menggunakan Skala Likert dan uji validitas menggunakan korelasi produk momen sehingga hasilnya sebagai bentuk evaluasi kedepannya terkhusus kepada guru PJOK untuk memperhatikan pola hidup sehat siswa di sekolah. Hasil penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa guru PJOK sangat berperan dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa di masa pandemi. Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut: guru PJOK harus lebih tegas ketika ada siswa yang tidak mentaati aturan sekolah, sekolah menerapkan kantin adiwiyata guna mendukung pola hidup sehat siswa di sekolah, pengajaran yang merata oleh guru PJOK terkhusus materi kesehatan dan pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** peran guru; pola hidup sehat; COVID-19

### Abstract

At the end of 2019, more precisely in December, there was an incident that worried many people in the world, namely the emergence of Corona Virus Disease or commonly known as COVID-19. All aspects of life such as the economic, educational, and socio-cultural fields as well as other things change according to the current situation and conditions of the pandemic, a small example is the habit of wearing masks, washing hands with soap, maintaining distance, reducing mobility and avoiding crowds.. The purpose of writing this article is to find out how the role of sports teachers in improving students' healthy lifestyles during the pandemic. Through purposive sampling methods/techniques and using a questionnaire/questionnaire instrumen for distribution to teachers and students of SMPN 4 Lamongan, the data that has been obtained will be processed by researchers using a Likert Scale and validity test using moment product correlation so that the results are a form of future evaluation, especially for sports teacher to pay attention to the healthy lifestyle of students at school. The results of the research that the researchers conducted showed that the sports teacher played a very important role in improving the healthy lifestyle of students during a pandemic. Based on the results of the analysis and conclusions, the researchers provide the following suggestions; sports teachers must be more assertive when there are students who do not obey school rules, schools implement adiwiyata canteen to support students' healthy lifestyles at school, equitable teaching by sports teachers, especially health materials and healthy lifestyles.

**Keywords:** teachers role; healthy lifestyle; COVID-19

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 lebih tepatnya pada bulan Desember, telah dihebohkan dengan suatu kejadian yang membuat resah banyak masyarakat di dunia yaitu munculnya *Corona Virus Disease* atau biasa disebut dengan COVID-19. Kejadian meresahkan tersebut pertama kali muncul di Tiongkok, Wuhan (Putri 2020:7). Di Indonesia *Corona Virus Disease* (COVID-19) dikabarkan telah masuk dan menyebar pada Senin, 2 Maret 2020. Penyebaran virus COVID-19 diidentifikasi melalui dua orang yaitu ibu (64) dan anak (31) karena sempat kontak dengan warga Jepang yang mengidap COVID-19 di Malaysia yang baru saja teridentifikasi setelah meninggalkan Indonesia yang kemudian diumumkan oleh Presiden Indonesia Joko Widodo (Fadli, 2021).

Virus COVID-19 ini merupakan sejenis virus yang menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang parah seperti *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS) yang pertama kali muncul di Timur-Tengah pada tahun 2012 atau *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) yang mulai menjangkit dan menyebar di China tahun 2002 (Hananti, 2020). Adapun gejala klinik terpapar COVID-19 yaitu 1. Demam. 2. Batuk dan pilek. 3. Gangguan pernafasan. 4. Sakit tenggorokan. 5. Letih dan lesu. Sehingga masyarakat dihimbau untuk jangan panik dan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah dicanangkan oleh pemerintah yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) seperti rutin berolahraga, makan makanan sehat dan bergizi, dan rutin untuk memeriksakan kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Seluruh aspek kehidupan seperti bidang ekonomi, pendidikan, dan sosial budaya serta hal lainnya juga berubah menyesuaikan situasi dan kondisi pandemi saat ini, contoh kecilnya yaitu dari pembiasaan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan (Aulia et al., 2021). Kemudian salah satunya dalam aspek pendidikan yaitu dengan cara melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau pembelajaran yang dilakukan dalam jaringan (daring) yang kemudian diterapkan oleh seluruh instansi pendidikan formal yang meliputi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) seperti yang terkandung dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 15 "Pendidikan jarak jauh adalah pendidikan yang peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi komunikasi, informasi, dan media lain". Melalui kebijakan yang dibuat oleh pemerintah diharapkan dapat

sangat meminimalisir penyebaran dan penularan COVID-19 di Indonesia.

Kegiatan belajar dari rumah melalui daring juga belum pernah terjadi sehingga keefektifan dalam pembelajaran belum terukur dan teruji. Sehingga muncul kendala-kendala bagi guru dalam pembelajaran daring seperti tidak adanya kesiapan dalam penggunaan aplikasi pembelajaran daring, akses koneksi jaringan yang begitu sulit, ditambah pengelolaan pembelajaran melalui daring yang memaksa guru lebih adaptif, serta penilaian dan pengawasan yang kurang maksimal saat daring (Rigianti, 2020). Namun lebih dari itu, peran guru sangat dibutuhkan dalam situasi pembelajaran saat ini. Melalui cara mendidiknya, strategi dalam pembelajarannya, sikap dalam mengambil keputusan yang dalam hal itu merupakan ujung tombak dalam pendidikan Indonesia untuk mengatasi suatu problematika pandemi saat ini. Sebagaimana yang dikatakan oleh Lyndon B Johnson yakni Presiden Amerika Serikat periode (1963-1969) bahwa: "*all the problem can be solved with one word is education*" (Warsono, 2017). Diterangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen bahwa "Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah". Maka dari keterangan di atas, guru merupakan salah satu peran vital juga sumber ilmu dan suri tauladan bagi peserta didik.

Sehingga permasalahan pembelajaran daring atau tatap maya juga berimbas pada pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJOK) yang seharusnya peserta didik belajar di "lapangan" menjadi belajar secara terbatas melalui tatap maya atau daring. PJOK sendiri merupakan sekumpulan aktivitas fisik atau psikomotorik atas dasar pengetahuan (kognitif) dan pelaksanaannya yang akan mengubah perilaku individu yang berhubungan dengan *attitude* atau sikap atau afektif (kejujuran, percaya diri, sportivitas, dan kedisiplinan) serta perilaku sosial (seperti peduli sesama dan kerjasama) (Raibowo & Nopiyanto, 2020).

Dari observasi di lapangan diketahui bahwa SMP Negeri IV Lamongan sudah menerapkan pembelajaran berbasis daring sesuai dengan arahan atau instruksi dari pemerintah. Media yang bervariasi digunakan oleh guru dalam menerapkan pembelajaran daring seperti Whatsapp, Google Classroom, Zoom dan beberapa aplikasi lainnya. Peneliti menemukan bahwa terdapat kondisi yang bermacam-macam yang kemudian menimbulkan diferensiasi atau penyesuaian di lapangan baik itu konteks siswa seperti bagaimana siswa optimal dalam belajar dan menjaga pola hidup sehat walau di

masa pandemi, maupun konteks guru seperti pengelolaan materi/bahan ajar yang adaptif di masa pandemi. Kemudian Demografi Kabupaten Lamongan juga menimbulkan perbedaan kesiapan siswa untuk belajar daring dalam hal peralatan pendukung seperti *smartphone* (gawai) maupun laptop, serta koneksi internet dan peralatan pendukung lainnya. Siswa di perkotaan lebih mudah menjangkau fasilitas tersebut sedangkan siswa di pedesaan lebih kesulitan.

Kemudian dari kasus tersebut disitulah peran guru pendidikan jasmani untuk mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat pada peserta didik walaupun di masa-masa sulit atau di saat pandemi. Sehingga mampu menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan tentunya memiliki pola hidup yang sehat. Sebab kesehatan dan pendidikan mempunyai keterkaitan yang erat. Pembelajaran atau proses belajar akan tidak maksimal jika kesehatan anak terganggu. Hal ini penting diperhatikan sebab akan mempengaruhi prestasi atau pencapaian seorang anak. (Rohman & Nurhayati, 2021).

Maka dari permasalahan selama pandemi dalam aspek pendidikan terkhususnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP), peneliti ingin melakukan penelitian tentang peran guru pendidikan jasmani di SMP melalui angket mengenai seberapa jauh guru pendidikan jasmani telah memberikan arahan/intruksi/himbauan kepada peserta didik untuk menjaga protokol kesehatan atau menjaga kebugaran tubuh melalui aktifitas GERMAS sesuai arahan pemerintah Republik Indonesia. Maka dari itu tujuan penelitian kali ini adalah secara spesifik untuk

mengetahui apakah guru PJOK sudah berperan dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa di masa pandemi, sehingga menjadikan acuan dan evaluasi saat pembelajaran.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan pendekatan penelitian non eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri IV Lamongan dan sampel yang diambil adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 69 orang. Metode yang telah dipilih dan digunakan sebagai pengambilan data dan informasi yang akan dikumpulkan adalah dengan teknik *purposive sampling*. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data untuk penelitian ini adalah angket yang bersifat tertutup dan terdiri dari 37 item pernyataan yang terbagi menjadi 2 variabel dan 14 indikator. Angket pada penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui peran guru PJOK dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa di masa pandemi dan menggunakan teknik penyebaran angket/kuesioner kepada guru dan siswa SMP Negeri IV Lamongan yang sudah bersedia tanpa ada paksaan. Angket/kuesioner yang digunakan merupakan jenis angket tertutup yang sudah disediakan oleh peneliti, dengan isi jawaban angket yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Tahu/Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Angket dalam penelitian ini sudah melalui uji validitas dan uji reliabilitas, yang memiliki nilai sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

No	Indikator	Item	R Hitung	R Tabel	Ket	Nilai Reliabel	Ket
1.	Peran Guru	15	0,221 - 0,621	0,1997	Val.	0,821	Rel.
2.	Pola Hidup Sehat	24	0,278 - 0,673	0,1997	Val.	0,886	Rel.
	R Total	39	0,116 - 0,644	0,1997	Item1 & 2 tidak valid	0,915	Rel.

Dari hasil nilai tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa angket/kuesioner penelitian ini valid dengan catatan item 1 dan 2 dihapus, kemudian angket/kuesioner ini sudah reliabel atau dapat dipercaya dan konsisten sebagai alat pengumpul data yang baik.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diterima dan hasil skor yang telah diolah menggunakan *Microsoft Excel* dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Selanjutnya dibuat kategori berdasarkan standar kategorisasi menggunakan hasil analisis data pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Norma Kategorisasi**

Norma	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Tinggi
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \geq X$	Rendah

**Keterangan:**

X: Skor mentah sampel  
 $\mu$ : Mean atau rata-rata  
 $\sigma$ : Standar deviasi

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Selanjutnya data yang sudah terkumpul melalui pengisian angket/kuesioner yang sudah disebar kepada sampel dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Statistik Variabel Peran Guru**

Variabel	N	Mean	SD
Peran Guru	69	51	8

Berdasarkan data tabel 3 di atas, maka diperoleh kategorisasi penelitian dalam variabel peran guru sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Pengkategorian Keseluruhan Variabel Peran Guru**

Kategori	Interval	f	p
Tinggi	$51 \leq 65$	36	52%
Sedang	$26 \leq 50$	33	48%
Rendah	$1 \leq 25$	0	0%
Total		69	100%

Dari tabel 3 dan 4 di atas, peneliti mengambil nilai *mean* atau rata-rata (51) dalam mengambil kesimpulan variabel peran guru. Dan hasilnya menunjukkan bahwa pengkategorian keseluruhan variabel peran guru masuk dalam kategori "Tinggi". Artinya guru PJOK sangat berperan dalam mengajar, membimbing, mengarahkan, menilai dan mengevaluasi terkhusus dalam peningkatan pola hidup siswanya di masa pandemi.

**Tabel 5. Hasil Pengisian Angket/Kuesioner Variabel Peran Guru**

Indikator	Kategori	Interval	F	P
Mengajar	Tinggi	$11 \leq 15$	62	90%
	Sedang	$6 \leq 10$	6	9%
	Rendah	$1 \leq 5$	1	1%
Membimbing	Tinggi	$11 \leq 15$	45	35%
	Sedang	$6 \leq 10$	24	65%
	Rendah	$1 \leq 5$	0	0%
Mengarahkan	Tinggi	$8 \leq 10$	47	68%
	Sedang	$4 \leq 7$	22	32%
	Rendah	$1 \leq 3$	0	0%
Menilai	Tinggi	$11 \leq 15$	43	62%
	Sedang	$6 \leq 10$	23	33%
	Rendah	$1 \leq 5$	3	4%
Mengevaluasi	Tinggi	$8 \leq 10$	37	54%
	Sedang	$4 \leq 7$	30	43%
	Rendah	$1 \leq 3$	2	3%

Berdasarkan hasil pengisian angket/kuesioner variabel peran guru di atas pada masing-masing indikator, maka dapat dideskripsikan pada tabel 5 menunjukkan bahwa persentase jawaban paling banyak masuk dalam kategori "Tinggi" artinya guru sangat baik

dalam mengajarkan atau memberikan materi terkait pola hidup sehat terkhusus di masa pandemi. Definisi mengajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha yang disengaja guna memberikan kemungkinan bagi siswa dalam terjadinya proses belajar sesuai dengan tujuan yang dirumuskan (Wahyulestari, 2018). Contoh indikator mengajar yang dimaksud adalah guru telah memberikan upaya berupa materi mengenai bahaya COVID-19 dan bagaimana cara mencegahnya, kemudian telah memberikan ajaran mengenai betapa pentingnya menjaga kebersihan dan menjaga pola hidup sehat kepada siswa. Sehingga siswa dapat memahami dan mempraktikkan di lingkungannya apa yang telah diajarkan oleh guru PJOK di sekolah atau saat masa pembelajaran berlangsung.

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa persentase jawaban paling banyak masuk dalam kategori "Sedang" artinya dalam indikator membimbing bahwasanya guru cukup baik dalam membimbing serta mengarahkan siswanya terkhusus di masa pandemi. Definisi membimbing yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses memberikan bantuan atau tuntunan kepada siswa dengan siswa menjadi bagian terpenting dalam proses pembelajarannya (Purnomo, et al., 2014). Contoh indikator membimbing yang dimaksud adalah guru PJOK menuntun siswa agar senantiasa menerapkan protokol kesehatan 5M, menuntun siswa agar sebelum masuk kelas mengecek suhu terlebih dahulu dan juga membimbing siswa agar mencuci tangan dengan sabun sebelum atau sesudah beraktifitas. Sehingga membuat siswa terbiasa melakukan hal-hal baik melalui tuntunan atau bimbingan guru PJOK.

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa persentase jawaban paling banyak masuk dalam kategori "Tinggi" artinya bahwa dalam indikator mengarahkan guru sudah sangat baik dalam memberikan arahan atau anjuran kepada siswa untuk tetap taat dalam melaksanakan protokol kesehatan dan menjaga pola hidup sehat di masa pandemi. Definisi mengarahkan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu bentuk strategi atau rencana untuk membawa seseorang ke arah yang diinginkan (Anwar, 2017). Contoh indikator mengarahkan yang dimaksud adalah guru PJOK memberikan arahan atau perintah kepada siswa untuk vaksinasi COVID-19 di instansi yang mengadakan suntik vaksin. Sehingga siswa memiliki imunitas yang tinggi untuk segala penyakit khususnya virus COVID-19

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa persentase jawaban paling banyak masuk dalam kategori "Tinggi" artinya bahwa dalam indikator menilai guru PJOK sangat baik ketika memberikan penilaian kepada siswa dalam hal sikap dan disiplin menjalankan protokol kesehatan 5M. Definisi menilai yang dimaksud dalam

penelitian ini adalah proses/cara mengkategorikan atau mengklasifikasikan suatu individu atau kelompok agar tahu tentang pencapaian yang ada dalam tujuan pembelajaran, penguasaan siswa dalam menangkap pelajaran, serta ketetapan atau keefektifan metode mengajar (Fatmawati, 2013). Contoh indikator menilai yang dimaksud adalah guru PJOK memberikan nilai tambahan kepada siswa yang rajin mengerjakan piket kebersihan kelas, berkelakuan baik atau memiliki sikap yang baik saat di sekolah dan/ saat kegiatan belajar mengajar dan juga disiplin protokol kesehatan 5M. Sehingga siswa termotivasi dalam belajar dan berperilaku baik karena mendapatkan nilai tambahan dari guru PJOK .

Dari data tabel 5 menunjukkan bahwa persentase jawaban paling banyak masuk dalam kategori “Tinggi” artinya guru PJOK sangat baik dalam memberikan pujian/apresiasi dan nasehat kepada siswanya dalam bentuk apapun. Definisi mengevaluasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses pengumpulan informasi yang berkaitan tentang cara kerja sesuatu seperti metode, manusia dan peralatan yang dimana informasi tersebut berguna sebagai penentuan alternatif terbaik dalam pembuatan keputusan. Contoh indikator mengevaluasi yang dimaksud adalah guru PJOK memberikan nasehat atau teguran kepada siswa yang tidak mentaati protokol kesehatan 5M atau juga memberikan apresiasi/pujian/hadiah kepada siswa yang mentaati protokol kesehatan 5M. Sehingga siswa semakin termotivasi untuk selalu mematuhi atau disiplin dalam segala hal khususnya protokol kesehatan 5M.

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Variabel Pola Hidup Sehat**

Variabel	N	Mean	SD
Pola Hidup Sehat	69	95	14

Berdasarkan data tabel 6 di atas, maka diperoleh kategorisasi penelitian dalam variabel pola hidup sehat sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Pengkategorian Variabel Pola Hidup Sehat**

Kategori	Interval	f	p
Tinggi	$101 \leq 120$	29	42%
Sedang	$71 \leq 100$	36	52%
Rendah	$1 \leq 70$	4	6%
Total		69	100%

Dari tabel 6 dan 7 di atas peneliti mengambil nilai *mean* atau rata-rata (95) dalam mengambil kesimpulan variabel pola hidup sehat. Dan hasilnya menunjukkan bahwa pengkategorian keseluruhan variabel pola hidup sehat masuk dalam kategori “Sedang”. Artinya kesadaran siswa terhadap pola hidup

sehat di masa pandemi yang didukung dengan peran guru PJOK di sekolah cukup baik. Siswa sadar betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat terkhusus di masa pandemi. Sehingga guru PJOK akan cukup mudah untuk memberi materi maupun arahan mengenai menjaga pola hidup sehat.

**Tabel 8. Hasil Pengisian Angket/Kuesioner Variabel Pola Hidup Sehat**

Indikator	Kategori	Interval	F	P
Protokol Kesehatan 5M	Tinggi	$16 \leq 20$	33	48%
	Sedang	$9 \leq 15$	34	49%
	Rendah	$1 \leq 8$	2	3%
Manajemen & Kebersihan Diri	Tinggi	$11 \leq 15$	51	74%
	Sedang	$6 \leq 10$	18	26%
	Rendah	$1 \leq 5$	0	0%
Mengonsumsi Makanan Sehat	Tinggi	$16 \leq 20$	33	48%
	Sedang	$9 \leq 15$	35	51%
	Rendah	$1 \leq 8$	1	1%
Penggunaan Jamban	Tinggi	$11 \leq 15$	58	84%
	Sedang	$6 \leq 10$	10	14%
	Rendah	$1 \leq 5$	1	1%
Olahraga Teratur	Tinggi	$8 \leq 10$	42	61%
	Sedang	$4 \leq 7$	23	33%
	Rendah	$1 \leq 3$	4	6%
Memberantas Jentik Nyamuk	Tinggi	$8 \leq 10$	40	58%
	Sedang	$4 \leq 7$	28	41%
	Rendah	$1 \leq 3$	1	1%
Tidak Merokok	Tinggi	$8 \leq 10$	49	71%
	Sedang	$4 \leq 7$	20	29%
	Rendah	$1 \leq 3$	0	0%
Membuang Sampah	Tinggi	$8 \leq 10$	48	70%
	Sedang	$4 \leq 7$	21	30%
	Rendah	$1 \leq 3$	0	0%
Pengukuran Berat Badan & Tinggi Badan	Tinggi	$8 \leq 10$	34	49%
	Sedang	$4 \leq 7$	29	42%
	Rendah	$1 \leq 3$	6	9%

Berdasarkan hasil pengisian angket/kuesioner variabel pola hidup sehat di atas pada masing-masing indikator, maka dapat dideskripsikan pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator protokol kesehatan 5M yaitu masuk dalam kategori “Sedang” Artinya siswa sering mentaati dan cukup sadar akan pentingnya protokol kesehatan 5M. Kemudian melalui survei yang sudah peneliti lakukan dengan cara wawancara dan penyebaran angket, guru PJOK juga sudah memberikan arahan/himbauan/ dan anjuran untuk senantiasa mentaati protokol kesehatan 5M di sekolah maupun di luar sekolah. Artinya guru PJOK juga berperan dalam indikator protokol kesehatan 5M.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator manajemen dan kebersihan diri yaitu masuk dalam kategori “Tinggi” Artinya siswa selalu memperhatikan kebersihan diri seperti contohnya mandi minimal 2x sehari, berpenampilan rapi serta bersih, dan tidur cukup 6-8 jam sehari. Guru PJOK juga sudah memberikan materi mengenai pola hidup sehat dan pentingnya menjaga kebersihan, hal tersebut memiliki makna bahwa guru PJOK sudah berperan dalam indikator manajemen dan kebersihan diri.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan jika persentase jawaban paling banyak pada indikator mengkonsumsi makanan sehat yaitu masuk dalam kategori “Sedang” Artinya siswa cukup selektif dalam memilih makanan terkhusus saat masa pandemi. Seperti memilih makanan bergizi serta ditempat yang bersih dan sering mengkonsumsi vitamin. Guru PJOK juga sudah menghimbau dan menganjurkan kepada siswanya untuk mengkonsumsi vitamin dan menjaga pola hidup sehat saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Artinya guru PJOK memiliki peran yang baik dalam indikator mengkonsumsi makanan sehat.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator penggunaan jamban yaitu masuk dalam kategori “Tinggi” Artinya siswa selalu menggunakan jamban yang bersih dan tidak berbau. Guru PJOK juga sudah menganjurkan kepada siswanya untuk menggunakan jamban yang bersih dan tidak berbau, kemudian memberikan arahan serta himbuan untuk menjaga kebersihan kamar mandi di sekolah maupun di rumah. Artinya guru PJOK memiliki peran yang baik dalam indikator penggunaan jamban.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator olahraga teratur yaitu masuk dalam kategori “Tinggi” Artinya siswa selalu melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuhnya terkhusus di masa pandemi, seperti halnya berlari, bersepeda, dan berenang. Guru PJOK sendiri juga sudah memberikan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh salah satunya dengan cara berolahraga secara rutin dan teratur. Artinya guru PJOK juga berperan dalam indikator olahraga teratur.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator memberantas jentik nyamuk yaitu masuk dalam kategori “Tinggi”. Artinya siswa selalu membersihkan jentik nyamuk secara berkala dengan cara membersihkan selokan dan air yang tergenang di sekolah maupun di rumah agar tidak ada jentik-jentik nyamuk dan terhindar dari penyakit demam berdarah. Guru PJOK juga sudah

memberikan anjuran untuk siswa membersihkan selokan, dan genangan air secara berkala. Sehingga dapat diartikan guru PJOK telah berperan dalam indikator memberantas jentik nyamuk.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator tidak merokok yaitu masuk dalam kategori “Tinggi”. Artinya banyak siswa yang tidak merokok dan sadar akan bahayanya merokok. Guru PJOK juga sudah memberikan materi mengenai bahayanya merokok serta melarang siswa untuk merokok. Artinya guru PJOK berperan dalam indikator tidak merokok

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator membuang sampah yaitu masuk dalam kategori “Tinggi”. Artinya siswa selalu membuang sampah pada tempatnya serta menyadari bahwa membuang sampah pada tempatnya adalah hal yang penting dan telah mendapatkan materi dari guru PJOK mengenai berbagai macam sampah dan pengelolaannya (sampah basah, sampah kering, sampah organik, sampah non-organik). Guru PJOK selain memberikan materi mengenai sampah, juga memberikan teguran kepada siswa yang membuang sampah sembarangan, hal ini mengartikan bahwa guru PJOK sangat berperan dalam indikator membuang sampah.

Pada tabel 8 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jawaban paling banyak pada indikator pengukuran berat badan & tinggi badan yaitu masuk dalam kategori “Tinggi”. Artinya siswa selalu mengukur berat badan dan tinggi badannya secara rutin untuk mengetahui perkembangan tubuh dan kekurangan gizi. Di sekolah juga telah menyediakan fasilitas untuk mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Sehingga peran guru PJOK dalam memberi arahan dan anjuran kepada siswanya dalam pengukuran berat badan dan tinggi badan sangat dibutuhkan.

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Secara Keseluruhan Peran Guru PJOK**

Variabel	N	Mean	SD
Peran Guru & Pola Hidup Sehat	69	146	21

Berdasarkan hasil data tabel 9 di atas, maka diperoleh kategorisasi penelitian dalam keseluruhan variabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Pengkategorian Keseluruhan Peran Guru PJOK**

Kategori	Interval	f	p
Tinggi	$141 \leq 185$	32	46%
Sedang	$106 \leq 140$	34	49%
Rendah	$1 \leq 105$	3	4%
Total		69	100%

Dari tabel 9 dan 10 di atas peneliti mengambil nilai *mean* atau rata-rata (147) dalam mengambil kesimpulan keseluruhan variabel. Dan hasilnya menunjukkan bahwa pengkategorian keseluruhan peran guru PJOK dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa di masa pandemi masuk dalam kategori “Tinggi”. Artinya banyak siswa yang merasa guru PJOK telah memberikan ajaran yang baik dan berpengaruh pada diri siswa tersebut terkhusus saat masa pandemi. Peran guru PJOK juga sangat baik dalam mengedukasi siswanya perihal pola hidup sehat, tidak hanya memberikan materi namun juga memberikan praktik dalam lingkungan sekolah seperti memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan disiplin protokol kesehatan lainnya di saat masa pandemi.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa guru PJOK sudah sangat berperan dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa di masa pandemi.

### Saran

Berdasarkan simpulan di atas, ada 3 saran yang dapat peneliti sampaikan, yaitu sebagai berikut:

1. Guru PJOK harus lebih tegas ketika ada siswanya yang tidak mentaati aturan yang telah dibuat oleh sekolah maupun pemerintahan seperti disiplin protokol kesehatan 5M (pembiasaan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan).
2. Selain pemberian materi, guru PJOK juga harus mengontrol siswanya dalam ruang lingkup sekolah. Seperti sekolah menerapkan kantin adiwiyata atau makanan/minuman tanpa bahan pengawet dan pemanis buatan. Sehingga mendukung pola hidup sehat siswa di sekolah.
3. Harus lebih merata dalam pemberian materi terkhusus materi kesehatan dan pola hidup sehat, jadi tidak hanya materi olahraga/aktifitas fisik saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K. (2017). “Pembelajaran Mendalam Untuk Membentuk Karakter Siswa Sebagai Pembelajar.” *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 02(2), 97-104.
- Aulia, Gina., Fahriati, A. R., Ratnaningtyas, T. O., Utami, S. M., Pratiwi, R. D., Ismaya, N. A., . . . Sabrina, P. A. (2021). “Covid-19 Prevention Education with The Health Protocol of 5M The

Importance of Multivitamins During Covid-19 Pandemic.” *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 133–39.

- Fadli, Rizal. (2021). "Begini Kronologi Lengkap Virus Corona Masuk Indonesia (online). Available from : <https://www.halodoc.com/artikel/kronologi-lengkap-virus-corona-masuk-indonesia>
- Fatmawati, B. (2013). "Menilai Keterampilan Proses Sains Siswa Melalui Metode Pembelajaran Pengamatan Langsung". Selong. UNS.
- Hananti, Alya. (2020). "Ketahu Perbedaan COVID-19 dengan SARS dan MERS (online). Available from : <https://www.alodokter.com/ketahui-perbedaan-covid-19-dengan-sars-dan-mers>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Informasi tentang virus corona (COVID-19) (online). 2020, Available from : <https://promkes.kemkes.go.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>
- Purnomo, W. A., Hasan, S., & Arifiyanto, E. S. (2014). Pengaruh Peran Guru dalam Membimbing Siswa pada Mata Pelajaran Praktikum Pemeliharaan dan Perbaikan Sistem Refrigerasi dengan Hasil Belajar Siswa. Bandung. *Journal of Mechanical Engineering Education*. 1 (1)
- Putri, Ririn Novianti. (2020) “Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19.” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 2 : 705–9.
- Raibowo, Septian., & Nopiyanto, Y. E. (2020). “Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi COVID-19.” *Journal STAND: Sports and Development* 1, 112.
- Rohman, Abdul., & Nurhayati, Faridha. (2021). “Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa SMP Di Masa Pandemi COVID-19.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 101–106.
- Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Pasal 1 (15). "Tentang Sistem Pendidikan Nasional"
- Wahyulestari, M. R. D. (2018) “Keterampilan Dasar Mengajar Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Warsono. (2017). "Guru : Antara Pendidik, Profesi, dan Aktor Sosial". Surabaya. The Journal of Society & Media. Vol 1(1) 1- 10