

**MENINGKATKAN PEMAHAMAN HIDUP SEHAT PADA ANAK
MELALUI PRAKTEK LANGSUNG RA.NURUL ISLAM
KECAMATAN LUBUK PAKAM**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*

Oleh:

FITRIA INDAH ASRINI
NPM. 1401240206-P



**FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2016**

LEMBAR PENGESAHAN

**MENINGKATKAN PEMAHAMAN HIDUP SEHAT PADA
ANAK MELALUI PRAKTEK LANGSUNG RA. NURUL
ISLAM KECAMATAN LUBUK PAKAM**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Pada
Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*

Oleh :

FITRIA INDAH ASRINI
NPM. 1401240206-P

Jurusan Pendidikan Guru Raudhatul Athfal

Pembimbing

JULI MAINI SITEPU, S.Psi, MA

**FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYH SUMATERA UTARA
MEDAN
2016**

ABSTRAK

Fitria Indah Asrini NPM : 1401240206 P. Meningkatkan Pemahaman Hidup Sehat Pada Anak Melalui Praktek Langsung RA.Nurul Islam Kecamatan Lubuk Pakam

Kemampuan dasar yang dapat dikembangkan pada anak salah satunya adalah kemampuan dalam pemahaman hidup sehat pada anak masih sangat rendah. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat Pada Anak melalui Praktek langsung RA.Nurul Islam. Prosedur penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yang melalui beberapa tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, serta refleksi.

Penelitian yang dilakukan di RA Nurul Islam ini menggunakan PTK dengan melihat subjek dari kelompok B di RA Nurul Islam, Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi. Tanya jawab, diskusi serta dokumentasi dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Teknik Analisis data dengan meneliti setiap aspek kegiatan penelitian bahwa ada peningkatan pemahaman hidup sehat pada anak melalui metode Prakteng Langsung di RA Nurul Islam dari kondisi awal yang hanya 3 anak (12,5%) meningkat di siklus pertama menjadi 5 orang anak (38,3%), di siklus yang kedua mencapai 11 anak (79,1%), dan di siklus ketiga mencapai 15 anak (83,3%). Maka dapat disimpulkan meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak dapat meningkat melalui praktek Langsung di RA Nurul Islam Kecamatan Lubuk Pakam.

Kata kunci: Pemahaman Hidup Sehat, Praktek Langsung, Anak RA

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	IV
DAFTAR ISI	iV
DAFTAR TABEL	iVI
DAFTAR GRAFIK	iVII
DAFTAR LAMPIRAN	iVIII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Cara Memecahkan Masalah Penelitian Tindakan kelas	5
F. Hipotesis Tindakan	5
G. Tujuan Penelitian.....	5
H. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Pengertian Pemahaman Hidup Sehat	7
2. Ciri-ciri Anak yang Pahami	9
3. Ciri-ciri Anak yang Sehat	10
4. Pemahaman Hidup Sehat	10
5. Jenis-jenis Pola Hidup	12
B. Metode Praktek Langsung	16
1. Defenisi Metode Praktek Langsung.....	16
2. Cara-cara dalam Pelaksanaan Praktek Langsung	16
C. Pemahaman Hidup Sehat Melalui Praktek Langsung	17

D. Hubungan Hidup Sehat dengan Praktek Langsung	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Setting Penelitian	20
B. Persiapan Penelitian.....	21
C. Subjeck Penelitian	21
D. Sumber Data	21
E. Teknik Alat Pengumpulan Data	22
F. Analisis Data	26
G. Prosedur Penelitian	27
H. Personalian Penelitian	29
I. Personalian Penelitian	36
BAB IV.HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	40
A. Deskripsi Kondisi Awal	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	44
1.Siklus I.....	44
2.Siklus II	45
C. Pembahasan	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	24
Tabel 2 Sumber Data Anak	27
Tabel 3 Teman Sejawat dan Kolaborator	28
Tabel 4 Hasil Observasi Penilaian Kondisi Awal/Pra siklus	43
Tabel 5 Hasil penelitian Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung pada Pra-siklus.....	44
Tabel 6 Hasil Penilaian Observasi pada siklus I	50
Tabel 7 Meningkatkan Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung	51
Tabel 8 Hasil Penilaian Observasi pada siklus II.....	57
Tabel 9 Hasil Penilaian Observasi pada siklus III.....	65
Tabel 10 Meningkatkan Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek Langsung	66

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1.Grafik I Kondisi Awal/Prasiklus	43
2.Grafik II Penelitian Siklus I	48
3.Grafik III Penelitian Siklus II.....	53
4.Grafik IV Penelitian Siklus III	58
5.Grafik V Penelitian Kondisi Awal / Prasiklus – Siklus III	58

DAFTAR GAMBAR

1. Cara Bersikat Gigi
2. Cara Mencuci Tangan
3. Membuang Sampah Pada Tempat nya
4. Berlatih /berolah raga

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia dini adalah anak yang hakekatnya masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak. Banyak sekali aspek-aspek yang dikembangkan antara satu dengan yang lain saling berkaitan dan tidak bisa dilepaskan begitu saja, maka dari itu perilaku pelbagai anak usia dini berkembang melalui proses imitasi yaitu proses peniruan. Peniruan itu sering dilakukan oleh anak usia dini yang apabila dilihat olehnya yaitu suatu kegiatan –kegiatan didalam kehidupan sehari-hari. Para pendidik dan orang tua sering mengenalkan tentang arti hidup sehat.

Sehat adalah suatu keadaan yang utuh dinamis dalam siklus kehidupan dimana manusia dapat berfungsi dan menyesuaikan diri secara terus menerus terhadap setiap perubahan yang timbul, demi memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari.¹ Pengertian sehat menurut WHO (*World Health Organization*) adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang baik sempurna serta bukan selalu tidak berpenyakit atau cacat.²

Proses pengenalan tentang hidup sehat dapat di tunjukkan melalui kegiatan yang akan dikerjakan didalam kehidupan sehari-hari. Anak usia dini harus mengenal, memahami, dan mampu melakukan hidup sehat. Hidup sehat yang dikenalkan kepada anak merupakan kegiatan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat melalui praktik langsung.

Hal-hal yang akan dikenalkan kepada anak adalah Jenis-jenis kesehatan diri sendiri yang terdiri dari makanan bagi kesehatan, kaki dan tangan harus bersih, dan berolah raga. Hal-hal tersebut anak dapat mengerti arti hidup sehat, sehingga terbentuklah kebiasaan-kebiasaan bersih dan sehat. Hakikat sehat dilihat dari segi proses merupakan keadaan kualitas hidup yang berlangsung

¹ Irianto Kus, Waluyo Kus. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*; Yrama Widya, Bandung. Hal 157

² Irianto Kus, Waluyo Kus. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*; Yrama Widya, Bandung Hal 157

secara terus menerus dan berkelanjutan selama hidup dalam lingkungannya yang bersifat ekologi. Proses ekologi tersebut meliputi semua aspek kehidupan manusia seperti aspek keadaan lingkungan fisik (tata ruang, Udara, air), emosi spiritual, sosial dan budaya. Baik tidaknya status kesehatan seseorang tergantung pada sejauh mana atau seberapa jauh seseorang dapat mempertahankan keseimbangan hubungan ekologi dirinya dengan lingkungannya. keseimbangan hubungan ekologi manusia dengan lingkungannya di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : 1 Sehat bersifat individual, setiap orang lahir dengan ciri dan keadaan khusus dirinya yang berasal dari keturunannya dan sangat beraneka ragam keadaannya, 2, Sehat bersifat mudah berubah, tergantung pada hasil interaksi dirinya dengan pelbagai faktor lain dan pengalaman dalam lingkungannya, 3. Sehat tergantung dengan keadaan perwujudan diri sendiri dalam membuat keputusan untuk mempertahankan status kesehatannya. 4. Sehat memberi arti bagi kehidupan diri seseorang secara efektif.³ Oleh sebab itu mengenalkan hidup sehat itu melibatkan kecerdasan pada anak yang dapat di lihat melalui kecerdasan majemuk yaitu cara mengembangkan pelbagai kemampuan atau kecerdasan yang dimiliki oleh setiap anak baik psikis maupun fisik.

Dilihat dari segi proses hidup sehat, kesehatan merupakan cita-cita dari para pendidik, orang tua, bahkan negara juga ikut serta mendukung agar masyarakatnya dapat hidup sehat, seperti diketahui Sistem Kesehatan Nasional adalah tatanan yang mencerminkan Upaya bangsa Indonesia untuk meningkatkan kemampuan mencapai derajat kesehatan yang optimal sebagai salah satu perwujudan kesejahteraan umum seperti dimaksud dalam pembukaan undang-undang Dasar 1945.⁴

Pengenalan hidup sehat pada anak haruslah dikenalkan sejak dini agar di dalam proses pembelajarannya dapat meningkatkan pemahaman tentang hidup sehat. Proses pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan anak atau hubungan timbal balik yang berlangsung dalam

³ Sugiono, Yuliani, Nurani. 2009. *Konsep Dasar Kesehatan*. Jakarta; PT. Indeks. Hal 45

⁴ Waluyo Edi. 2009. *Sistem Kesehatan Nasional. UUD 1945, 1997*. Jakarta; PT. Tiga Serangkai. Hal 57

situasi edukatif untuk mencapai tujuan pembelajaran.⁵ Guru sangatlah berperan dalam proses pembelajaran, untuk menopang proses pembelajaran berlangsung dengan baik, Melihat kondisi tenaga pendidik RA Nurul Islam yang belum maksimal mengembangkan kemampuan dirinya menjadi guru yang berkompeten, yang belum dapat memahami, merancang dan mengkondisikan model-model pembelajaran dengan baik, salah satunya pembelajaran langsung.

Praktek langsung adalah salah satu pembelajaran di RA yang dapat dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan dasar anak, khususnya hidup sehat, model praktek langsung dapat kita implementasikan dan di demonstrasikan lebih agar anak lebih paham lagi, didalam pelaksanaan anak dan guru berada pada satu tempat agar tidak ada batasan antara keduanya sehingga anak belajar dengan nyaman dan gembira (*happy learning*), yang akan kita implementasikan dalam hidup sehat

Realita yang dihadapi di lapangan tidak seperti yang direncanakan, tidak terkecuali proses pembelajaran hidup sehat yang terjadi di RA Nurul Islam, Pemahaman hidup sehat di RA Nurul Islam yang masih rendah dalam mengeksplorasi pemahamannya dengan menggunakan lingkungan di sekitarnya dalam mendemonstrasikan melalui praktek langsung, kurangnya kemampuan guru RA Nurul Islam dalam mengajarkan hidup sehat pada anak melalui praktek langsung belum terlaksana dengan proses pembelajaran melalui praktek langsung yang berguna untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak RA Nurul Islam. Maka peneliti mengamati kondisi peserta didik melalui kegiatan sehari-hari anak dan dapat dipakai sebagai ukuran untuk menilai pemahaman hidup sehat sebagai berikut:

Peneliti sebagai guru di kelompok A menyadari bahwa peserta didik memang belum mampu memilih makanan yang mengandung gizi yang baik sehingga peserta didik sering mengkonsumsi makanan ringan (jajanan) yang tidak sehat yang sering mengandung penyedap rasa di kantin, bahkan ketika peserta didik ingin makan sering tidak mencuci tangan dengan air yang mengalir dan tidak menggunakan sabun dan kebiasaan yang tidak sehat ini dapat

⁵ Rusman. 2012. *Model Pembelajaran*. Jakarta; Raja Grafindo, Hal.58

menyebabkan penyakit.dan kegiatan disekolah RA Nurul Islam tidak pernah melaksanakan olahraga disebabkan guru tidak mampu memperagakan gerakan yang berirama sehingga peserta didik tidak pernah berolahraga. Di sekolah tidak menyediakan timbangan dan ukuran tinggi badan sehingga guru dan anak tidak pernah memeriksa berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan sekali,didalam perilaku peserta didik tidak terbiasa membuang sampah pada tempat nya,dari perilaku itu membuat lingkungan sekolah tidak bersih,jika tidak bersih di lingkungan sekolah maka akan mengundang penyakit.

Berdasarkan latar belakang di atas dan melihat kondisi RA Nurul Islam serta hasil pengamatan yang dilakukan belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Maka peneliti mencoba untuk melakukan upaya meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung secara seadanya seperti: praktek minum susu,praktek senam sehat, praktek menggosok gigi,praktek mencuci tangan,dan praktek membuang sampah.Hal tersebut dilaksanakan di RA Nurul Islam kecamatan Lubuk Pakam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penganalisaan dan penelitian masalah yang teridentifikasi yaitu:

1. Perkembangan pemahaman anak masih belum maksimal terhadap hidup sehat pada anak
2. Metode pembelajaran yang dilakukan masih belum maksimal
3. Kurangnya kreatifitas guru dalam implementasikan terhadap hidup sehat pada anak didalam proses pembelajaran
4. Kurangnya pengetahuan orang tua terhadap kesehatan
5. Pembelajaran tentang kesehatan masih dilakukan secara metode ceramah
6. Pembelajaran kesehatan belum dimanfaatkan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah meliputi pada Pola hidup sehat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung di RA. Nurul Islam Kec. Lubuk Pakam.

E. Cara Memecahkan Masalah

Cara memecahkan masalah yang digunakan di penelitian PTK ini adalah Paktek langsung Pada anak mengenai hidup sehat yaitu berupa Jenis- jenis kesehatan diri sendiri (Pribadi) yaitu yang terdiri dari makanan pada kesehatan, tangan dan kaki harus bersih, dan berolah raga. Didalam pemecahan masalah anak- anak dilatih dalam perkembangan fisik motoriknya. Perkembangan fisik motoriknya adalah merupakan semua gerak yang mungkin dilakukan oleh seluruh tubuh. Perkembangan motorik di artikan sebagai perkembangan sebagai kematangan dan pengendalian gerak tubuh dan perkembangan tersebut erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Sebagaimana yang dikatakan Hulock, Perkembangan motorik adalah perkembangan gerak dan jasmanai melalui kegiatan pusat syaraf dan otot yang di kordinasi..⁶ Proses pembelajaran ini dapat dilakukan dengan memadukan Metode demostrasi dan paktek langsung. Dengan demikian melalui pembelajaran ini diharapkan pemahaman hidup sehat melalui paktek langsung dapat meningkatkan pemahaman dan terbiasa dalam melakukan hidup sehat.

⁶ Frigans, Albert Hurlock. 1991. *The Inventory of Early Development*. North Billeirica, Curriculum Assosiated Inc. Hal 168

Diagram 1. Kerangka Pemecahan Masalah



F. Hipotesis Tindakan

Rumusan hipotesis tindakan berdasarkan pada cara memecahkan masalah PTK adalah : Melalui kegiatan praktek langsung pada anak dapat meningkatkan pemahaman hidup sehat di dalam kehidupannya sehari-hari dan akan menjadi kebiasaan didalam diri anak tersebut seperti:

1. Anak terbiasa melakukan cuci tangan sebelum makan dengan sendiri
2. Anak terbiasa mengkonsumsi jajanan sehat di kantin
3. Anak telah mampu melakukan olah raga di setiap kegiatan sekolah seperti senam bersama.
4. Anak terbiasa membuang Sampah pada tempatnya

G. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung di RA. Nurul Islam Kec. Lubuk Pakam agar

anak paham hidup sehat dan paham melakukan suatu kegiatan dengan bersih dan sehat.

H. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang ingin diperoleh dari beberapa aspek, baik terlibat secara langsung maupun tidak langsung adalah sebagai berikut:

A. Secara teoretis

1. Memacu kemampuan dasar anak
2. Memacu kebiasaan dan mental agar yang dipelajari anak dapat lebih mengena atau berarti ,tepat dan berguna. Hal- hal tersebut diatas dapat berhasil apabila guru mempraktekkan didepan anak-anak secara langsung dan anak dapat mencoba mempraktekkan apa yang telah di praktekkan oleh guru dengan dibimbing oleh guru.

B. Secara Praktis

1. Anak

Diharapkan dengan penelitaian ini akan dapat meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak.Didalam proses pembelajaran melalui paktek langsung di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari serta memberi motivasi belajar pada anak secara langsung

2. Guru

Penelitian dan teman sejawat akan memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang berdampak meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui paktek langsung untuk meningkatkan pengetahuan guru dan untuk lebih mengimplementasikan pelaksanaan pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

Sebagai masukan dalam angka meningkatkan mutu agar dapat mendukung kemajuan dalam penyampaian pelajaran,khususnya dalam pemahaman hidup sehat pada anak.Sekolah ini dikenal sebagai sekolah yang memperhatikan kesehatan,sehingga sekolah itu membiasakan kebersihan di lingkungan agar dapat tercapai hidup sehat.

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Pemahaman Hidup Sehat

1. Definisi Pemahaman

Pemahaman berasal dari kata paham yang mempunyai arti menegerti benar, sedangkan paham merupakan proses perbuatan cara memahami. Pemahaman berasal dari kata paham yang artinya (1) pengertian; pengetahuan banyak, (2) pendapat, pikiran, (3) aliran; pandangan, (4) mengerti benar (akan); (5) pandai dan mengerti benar. Apabila mendapat imbuhan me-i menjadi memahami, berarti: (1) mengerti benar (akan); mengetahui benar, (2) memaklumi. Dan jika dapat imbuhan pe-an menjadi pemahaman, artinya (1) proses, (2) perbuatan, (3) cara memahami atau memahamkan. Menurut depdikbud.⁷

Definisi kata Pemahaman –Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata paham sebagai asal kata dari pemahaman diartikan sebagai mengerti benar atau tahu benar. Jadi, pemahaman dapat diartikan sebagai proses, perbuatan, cara untuk mengerti benar atau mengetahui benar. Seseorang anak dapat dikatakan paham mengenai sesuatu apabila anak tersebut sudah mengerti benar mengenai hal tersebut.

Pemahaman menurut Sadiman adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya.⁸ Menurut Nana Sudjana, pemahaman adalah hasil belajar, misalnya peserta didik dapat menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri atas apa yang di bacanya atau didengarnya, memberi contoh lain dari yang telah dicontohkan guru dan menggunakan petunjuk penerapan pada kasus lain.⁹ Menurut Winkel dan Mukhtar (Sudaryono dalam Sudjana), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menangkap dari makna dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan

⁷ Masitoh, dkk. 2010. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas terbuka . hal 134

⁸ Sadiman dkk. 2005. *Pemahaman Hidup Sehat* . Jakarta; grafindo. hal 149

⁹ Sudjana nana. 1995 . *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, hal 24

mengurai isi pokok dari suatu bacaan atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Sementara Benjamin S. Bloom (Anas Sudijono, 2009:50) mengatakan pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang dia pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila siswa dapat memberikan contoh atau mensinergikan apa yang dia pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada disekitarnya. Dalam hal ini, peserta didik dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan untuk menghubungkan dengan hal-hal yang lain

Pemahaman dapat dibedakan kedalam 3 kategori, yaitu (1) tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari menerjemahkan dalam arti yang sebenarnya, mengartikan dan menerapkan prinsip-prinsip, (2) tingkat menengah adalah pemahaman penafsiran yaitu menghubungkan bagian-bagian terendah dengan yang diketahui berikutnya atau menghubungkan beberapa bagian grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dengan yang tidak pokok dan (3) tingkat yang tertinggi pemahaman ekstrapolasi.¹⁰

Memiliki pemahaman tingkat ekstrapolasi berarti seseorang mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat estimasi, prediksi berdasarkan pada pengertian dan kondisi yang diterangkan dalam ide-ide atau simbol, serta kemampuan membuat kesimpulan yang di hubungkan dengan implikasi dan konsekuensinya.

Sejalan dengan diatas, pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu (1) menerjemahkan, pengertian menerjemahkan disini bukan saja pengalihan, arti dari bahas yang satu kedalam bahasa yang lain, dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi model, yaitu model simbolik untuk mempermudah orang yang

¹⁰ Masitoh, dkk. 2010. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas terbuka hal 129

mempelajarinya. Pengalihan konsep yang dirumuskan dengan kata-kata kedalam gambar grafik dapat dimasukkan dalam kategori menerjemahkan, (2) menginterpretasi, kemampuan ini lebih luas dari pada menerjemahkan yaitu kemampuan untuk mengenal dan memahami ide utama suatu komunikasi, dan (3) mengeksplorasi, agak lain dari menerjemahkan dan mentafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya. Ia menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi.¹¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah mengerti dalam melaksanakan perintah-perintah yang disampaikan kepadanya untuk mengeksplorasi ide dalam komunikasi tersebut.

2. Ciri-ciri Anak yang paham

Ciri-ciri anak yang paham merupakan anak yang dapat mengeksplorasi dari sesuatu yang dipelajarinya dan dapat dilakukan dikehidupannya, dan anak yang paham dapat dilihat dari segi perkembangan pemikirannya. Ada beberapa indikator untuk menilai anak yang paham seperti yang dikeluarkan oleh departemen pendidikan sebagai berikut ini:

1. Anak dapat memahami perintah yang disampaikan oleh guru
2. Anak menunjukkan prestasi yang sesuai harapan atau potensi yang dimilikinya
3. Anak merasa senang dengan kegiatan yang ada di sekolah
4. Anak termotivasi untuk belajar, mengerjakan tugas, bersemangat ketika belajar dan tuntas dalam mengerjakan tugas
5. Anak mampu melakukan penyesuaian intelektual, dan tegas
6. Anak memiliki disiplin yang tinggi, dan tidak akan terpengaruh
7. Anak dapat mengaplikasikan didalam kehidupannya sehari-hari.

Dari ciri tersebut di atas anak dapat dikatakan paham dalam segala hal yang ada diperintahkan kepadanya.

3. Ciri – ciri Anak yang Sehat

¹¹ Sadiman dkk. 2005. *Pemahaman Hidup Sehat*. Jakarta;grafindo hal 169

Dilihat dari segi kesehatannya Setiap orang tua ingin memiliki anak yang sehat, terutama para ibu. Hampir semua ibu berupaya memberikan yang terbaik agar anaknya sehat dan tumbuh kembang dengan baik. Banyak yang dilakukan para ibu untuk menggapai tujuan tersebut seperti dengan memberikan makanan yang seimbang dan bergizi, mengajarkannya berolahraga, bahkan tak jarang para ibu memberikan suplemen tambahan untuk menjaga stamina si anak agar tetap sehat. Namun sayangnya beberapa ibu justru tak paham bagaiman sebenarnya anak yang sehat tersebut.

Ciri-ciri anak yang sehat tak hanya dapat dilihat dari segi fisik, namun segi psikis dan segi sosialisasi mereka. Ada beberapa indikator untuk menilai apakah anak sehat atau justru kurang sehat. Seperti yang ciri anak sehat yang dikeluarkan oleh departemen kesehatan RI berikut ini:

1. Anak akan tumbuh dengan baik yang bisa dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional
2. Tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya
3. Tampak aktif atau gesit dan gembira
4. Mata bersih dan bersinar
5. Anak sehat nafsu makannya baik
6. Bibir dan lidah tampak segar
7. Pernafasan tidak berbau
8. Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering
9. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan¹²

4. Pemahaman Hidup Sehat

Pengertian pemahaman hidup sehat, secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala problema baik masalah rohani (mental) maupun jasmani (fisik). Jadi, pengertian hidup sehat itu adalah sehat secara utuh tak terpisahkan antara rohani dan jasmani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohaninya mereka memperhatikan. Pengertian pemahaman hidup sehat mencakup aturan dan pola

¹² ¹² Rusman.2010.*Anak yang cerdas dan sehat*.jakarta:Universitas terbuka hal 187

seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Pola tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat.

Dalam menjalani hidup sehari-hari peserta didik sebaiknya selalu mengedepankan kesehatan tubuh dan jiwa mereka karena sehat itu nikmat dan juga ada pepatah yang mengatakan bahwa seseorang tidak akan menghargai kesehatannya sendiri disaat ia masih sehat.

Proses pengenalan tentang hidup sehat dapat di tunjukkan melalui kegiatan yang akan dikerjakan didalam kehidupam sehari-hari. Anak usia dini harus mengenal, memahami, dan mampu melakukan hidup sehat. Hidup sehat yang dikenalkan kepada anak merupakan kegiatan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak di sekolah

Pemahaman hidup sehat di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang di pratekkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai pemahaman hidup sehat sebagai berikut:¹³

- 1) Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun
- 2) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin
- 3) Olah raga yang teratur
- 4) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- 5) Membuang sampah pada tempatnya

Karena itu agar kesehatan pribadi kita terjamin, segenap lingkungan masyarakat sekolah, harus turut serta aktif berpartisipasi dalam setiap usaha mewujudkan pemahaman hidup sehat pada anak.

5. Jenis-jenis Pola Hidup Sehat

¹³ Sujiono Yuliana Nuraini,dkk.2004.*Strategi Pembelajaran Dalam Proses Pemahaman*.jakarta:Universitas terbuka hal 154

a. Makanan pada kesehatan

Makanan pada kesehatan yaitu makanan yang mengandung gizi. Kata gizi berasal dari bahasa Arab yaitu ghidza yang bearti makanan.konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien,sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkatan setinggi mungkin.Didalam agama juga menjelaskan tentang makanan pada kesehatan. Allah memerintahkan kita untuk memakan makanan yang baik.Kata baik dapat dimakna kan tentang makanan yang mengandung gizi, atau makanan yang mengandung kesehatan bagi tubuh.Dalam Al-qur'an S. Al Baqarah: 168 menjelaskan bahwa

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

Didalam keterangan S.Al-baqarah : 168 telah kita pahami bahwa makanan yang baik adalah makanan yang mengandung gizi yang baik,yaitu baik untuk kesehatan tubuh.setiap manusia membutuhkan gizi yang berbeda,pada tingkatan orang tua atau anak-anak status gizi nya tidak sama ukurannya jadi Status gizi pada anak adalah cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi pada anak yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Status gizi dapat ditentukan dengan pemeriksaan klinis,pengukuran antropometri, analisis biokimia dan riwayat gizi .¹⁴ Di dalam ayat diatas, Allah mengulangi kembali agar memakan makanan yang baik, sebagaimana yang ditegaskan dalam ayat 168. Selanjutnya Allah menyeru agar selalu bersyukur terhadap nikmat-Nya jika benar-benar beribadah dan menghamba kepada-Nya.DidalamAl-qur'an S .Al Baqarah: 172 menjelaskan bahwa

¹⁴ <http://www.gii/padamakanankesehatan.com,shtmlasdietal.2014> Tanggal 9 mei 2015

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ذِينَ آمَنُوا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

Artinya:“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.

Didalam ayat tersebut telah jelas bahwa untuk jadi sehat, seseorang mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda tergantung pada usia dan kondisi tubuhnya. jadi, anak balita berbeda kebutuhan gizinya dengan anak yang usia 7 dan 9 tahun, orang kurus tidak sama gizinya kebutuhan gizinya dengan orang gemuk. Seseorang perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap melakukan segala poses fisiologis. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup karena ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses. Bila seseorang salah dalam mengkonsumsi makanan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik. Makanan yang di makan sehari-hari hendaknya merupakan makanan yang seimbang, terdiri atas bahan-bahan makanan yang tersusun secara seimbang baik kualitas maupun kuantitas untuk memenuhi syarat hidup sehat.

Yang dimaksud dengan makanan yaitu segala sesuatu yang dipakai atau yang dipergunakan oleh manusia supaya dapat hidup. Zat makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Protein, lemak dan karbohidrat disebut dengan zat makanan pokok karena banyak membutuhkan kalori. zat-zat makanan yang baik harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- 1) Harus cukup memberikan kalori
- 2) Harus ada perbandingan yang baik antara zat makanan pokok, yakni: karbohidrat, protein dan lemak
- 3) Protein yang masuk harus cukup mengandung asam amino
- 4) Harus cukup mengandung vitamin
- 5) Harus cukup mengandung garam mineral
- 6) Harus mudah dicernakan oleh alat pencernaan
- 7) Harus bersifat higienis.

b. Tangan dan Kaki Harus Bersih

Tangan dan kaki adalah bagian dari anggota tubuh. Untuk menjaga kesehatan tangan dan kaki haruslah bersih. Cara untuk membersihkan tangan dengan cara cuci tangan, sedangkan kaki dengan cara perawatan kaki.

1. Cuci tangan

Didalam Al-qur'an S. Al-Maa'idah 5 :6 telah di perintahkan oleh Allah SWT tentang mencuci tangan.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki....”(Q.S. Al-Maa'idah [5] : 6)

Mencuci tangan adalah salah satu bentuk kebersihan diri yang penting, selain itu mencuci tangan dapat diartikan menggosok dengan sabun secara bersama kulit permukaan tangan dengan kuat dan ringkas yang kemudian di bilas di bawah air yang mengalir (potter,2005).¹⁵ Didalam hadist telah dipeintahkan oleh Rasulullah Muhammad SAW tentang perilaku mencuci tangan, Rasulullah Muhammad SAW menyampaikan dalam salah satu hadistnya yang shahih :

“Bila seorang dari kalian bangun tidur, janganlah memasukkan tangannya ke dalam bejana sebelum mencucinya tiga kali, karena dia tidak tahu apa saja yang disentuh tangannya sewaktu tidur.”

(H.R. Bukhari dan Muslim)

Pesan Rasulullah Muhammad SAW tersebut mengisyaratkan sebuah nilai manfaat yang luar biasa dari sebuah hal sederhana yang bernama mencuci tangan. Mencuci tangan telah menjadi bagian dari Islam sebagai agama yang mencintai

¹⁵ Potter, 2005. *Kebersihan dalam Mencuci Tangan*, Bandung: Erlangga.hal 178

kebersihan. Mencuci tangan yang dianggap sepele bisa menjadi bukti keimanan dan ketaatan seorang muslim. Mencuci tangan sebagai salah satu perilaku insan yang berkarakter bersih bisa menjadi amal terbaik (*ahsanul 'amal*) seorang hamba di hadapan Allah SWT.

Untuk menjaga kesehatan pada tubuh maka hendaklah mencuci tangan memakai sabun. Hal tersebut merupakan kebiasaan yang bermanfaat untuk membersihkan tangan dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit yang merugikan kesehatan. Mencuci tangan yang lebih membutuhkan beberapa peralatan berikut: Sabun antiseptik, air bersih, dan handuk/lap tangan bersih. Untuk hasil yang maksimal disarankan untuk mencuci tangan 20-30 detik.

Menurut WHO(2005 dalam depkes RI,2006)terdapat 2 teknik mencuci tangan yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mencuci tangan dengan larutan berbahan alkohol.¹⁶

Mencuci tangan dengan sabun dan air dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Basuh tangan dengan air
- 2) Tuangkan sabun secukupnya
- 3) Ratakan dengan kedua telapak tangan
- 4) Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya
- 5) Gosok kedua telapak tangan dan sela jari
- 6) Jari-jari sisi dalam diri kedua tangan saling mencuci
- 7) Gosok ibu jari sisi dalam kiri beraturan dalam menggunakan tangan kanan dan melakukan sebaliknya
- 8) Gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya

2. Perawatan Kaki

¹⁶<http://childdevelopmentinfo.com/development/deuseguensi.shtml.generaldevelopmentsequencetoddlerthroughpreschoolshilddevelopmentinstitute>

Perawatan kaki merupakan sesuatu yang penting yang harus dilakukan oleh semua individu untuk mencapai kesehatan yang optimal. Dalam pemahaman hidup sehat pada anak, guru haruslah mengenalkan kebersihan pada kaki dengan cara bagaimana merawat kaki dengan bersih. Pepatah mengatakan “Bersih pangkal kesehatan” Hal tersebut berlaku juga dalam menjaga kesehatan kaki. Ketika mandi,bersihkan kaki dengan cermat termasuk celah jemari juga celah diantara kuku.Kaki yang kurang kering sehabis mandi dapat ditumbuhi bakteri atau jamur.Jika bakteri atau jamur ini bertemu dengan keringat,maka timbullah bau yang tidak sedap(bau kaki). Dalam menjaga kebersihan kaki;pastikan kaki dalam keadaan kering sebelum memakai kaos kaki yang bersih dan kering.Bila perlu, pakai bedak kaki.

Kaki memiliki kontribusi penting dalam aktivitas sehari-hari seperti berdiri dan berjalan. Menurut Kamus bahasa indonesia :Kaki¹/Ka-ki/n 1 anggota badan yang menopang tubuh dan dipakai untuk berjalan (dari pangkal paha ke bawah);2bagian tungkai (kaki) yang paling bawah.Tubuh bagian bawah terutama kaki memiliki tugas untuk mendukung berat seluruh tubuh dan menjadi bagian yang paling sering digunakan.

Berikut tujuh tips untuk merawat dan menjaga kesehatan kaki:¹⁷

- 1) Periksa dan raba kaki secara teratur.

Memeriksa kaki akan membantu dalam mendeteksi jika terjadi perubahan penyimpangan pada kaki seperti perbedaan warna kaki,tebal,suhu,dan kaki pecah-pecah.

- 2) Cuci kaki setiap hari untuk memastikan kaki tetap bersih

Jangan lupa mencuci kaki disela-sela jari.Segera keringkan kaki setelah dicuci.Kulit kaki yang basah akan membuat kaki tidak elatis sehingga mudah mengalami kaki pecah-pecah.

- 3) Potong kuku kaki secara teratur.

Berhati-hatilah,jangan terlalu pendek yang dapat mengakibatkan luka pada kulit.

- 4) Pilih sepatu sesuai dengan ukuran kaki anak

¹⁷ Potter, 2005. *Kebersihan dalam Mencuci Tangan*, Bandung: Erlangga hal 136

- 5) Sebisa mungkin hindari berjalan atau berlari dengan bertelanjang kaki meski berada didalam rumah
Berjalan dengan bertelanjang kaki dapat menyebabkan insiden yang dapat mengganggu kondisi kaki. Pakailah sandal meskipun sedang berada didalam rumah.
- 6) Setelah berdiri lama, berjalan, atau berlari, sejenak mengangkat kaki ke dinding akan bermanfaat untuk kaki.
Cara ini juga akan melancarkan peredaran darah di vena. Melancarkan vena dapat membantu mencegah pembekuan darah setelah berdiri lama.
- 7) Jangan mengabaikan rasa sakit pada kaki atau pergelangan kaki
Dengan mengetahui tentang cara perawatan kaki, guru beserta peserta didik akan menjaga kesehatannya.

c. Berolahraga

Para pendahulu kita dari generasi awal Islam, menunjukkan pentingnya berolahraga agar membentuk jasmani yang kuat sebagaimana kita harus terus memupuk keimanan kita dengan menuntut ilmu agama dan beramal saleh. Umar bin Al-Khaththab radiallahu ‘anhu berkata:

عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

Artinya: Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda.”

Semua contoh aktivitas tersebut adalah dalam rangka mempersiapkan dan melatih jasmani kita agar senantiasa kuat dan sehat di dalam mengemban tugas-tugas yang Allah Subhanah wa Ta’ala berikan kepada kita. Di dalam buku ‘Nida’ ilal Murabbiyyin’, Asy-Syaikh Muhammad Jamil Zainu rahimahullah ketika mengomentari hadits, “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah Subhanah wa Ta’ala cintai daripada mukmin yang lemah”, beliau mengatakan, “Karena mukmin yang kuat jasmaninya akan lebih kuat dan lebih bersemangat di dalam menunaikan ibadah badaniyah seperti shalat, puasa, haji, jihad, dan yang selainnya.”

Berolahraga bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Kita menjaga kesehatan tubuh tidak hanya melalui makanan yang bergizi oleh sebab itu kesehatan tubuh anak tidak hanya tergantung dari jenis makanan yang anak konsumsi, tetapi juga dari kegiatan berolahraga atau latihan fisik yang anak lakukan. Dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah, dan frekuensi nadi. Macam-macam olahraga yang dapat anak lakukan antara lain bersepeda, lari, berenang, dan senam. Didalam berolahraga ini cukup dengan berlari-lari di tempat dan menggerakkan otot-otot kaki, tangan, perut, dan leher. Sambil menghirup udara pagi yang segar anak selalu melakukan olahraga setiap pagi. Didalam olahraga ini biasanya cukup dengan waktu sepuluh menit.

B. Metode Praktek Langsung

1. Definisi Metode Praktek Langsung

Metode Praktek langsung adalah metode yang dilakukan oleh guru dengan cara melakukan praktek secara langsung sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada anak-anak. Melalui kegiatan praktek secara langsung sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada anak-anak. Melalui kegiatan praktek langsung diharapkan anak mendapatkan pengalaman melalui interaksi langsung dengan objek. Contoh : Guru mempraktekkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar kemudian anak mengikuti apa yang telah dilakukan guru.

Praktek langsung adalah proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dengan cara melakukan praktek secara langsung sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada anak-anak. Praktek langsung, atau *hand-on learning* adalah istilah yang umum dalam pembelajaran sains. Praktek langsung merupakan pengalaman pendidikan yang melibatkan anak secara aktif dalam manipulasi objek untuk menambah pengetahuan atau pengalaman (Haury dan Rillero, 1994). Meinhard (Haury dan Rillero, 1994) mengemukakan bahwa kegiatan praktek langsung adalah kegiatan menggunakan objek, berupa makhluk hidup maupun benda mati, yang tersedia secara langsung untuk penelitian.

Metode praktek langsung merupakan metode mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan praktek agar peserta didik memiliki ketegasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.

2. Cara-cara Dalam Pelaksanaan Praktek Langsung

Cara-cara Dalam Pelaksanaan Praktek Langsung adalah sebagai berikut:¹⁸

1. Menyiapkan alat dan bahan yang akan dipraktekkan
2. Guru mempraktekkan didepan anak-anak secara langsung
3. Jika tidak berbahaya bagi anak,anak dapat mencoba mempraktekkan apa yang telah dipraktekkan oleh guru dengan di bimbing oleh guru

Melalui kegiatan praktek langsung diharapkan anak mendapatkan pengalaman melalui interaksi langsung dengan objek. Contoh mempraktekkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Guru menekankan kata pada kosa kata yang hendak diperkenalkan pada anak

C. Pemahaman Hidup Sehat Melalui Praktek Langsung

Pemahaman menurut Sadiman adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengartikan,menafsirkan,menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan cara nya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya.

Hidup adalah sesuatu yang dianggap penting,benar,berharga,dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang.Makna hidup terkandung dan tersembunyi dalam setiap situasi yang dihadapi manusia,ia mengarahkan manusia untuk mengambil peranan dalam hidup bersama dengan manusia lain.Jika seseorang berhasil dalam menemukan makna hidupnya akan menimbulkan penghayatan bahagia sebagai efek sampingnya.

Terdapat banyak definisi sehat,menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia,sehat adalah keadaan seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit.Menurut UU kesehatan No 23 tahun 1992,sehat adalah keadaan sejahtera dari badan,jiwa,dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif

¹⁸ Aisyah Siti, dkk. 2010.*Pembelajaran Terpadu* Jakarta; Universitas terbuka hal 106

secara sosial dan ekonomis. Sehat adalah suatu keadaan yang utuh dinamis dalam siklus kehidupan dimana manusia dapat berfungsi dan menyesuaikan diri secara terus menerus terhadap setiap perubahan yang timbul, demi memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari.

Pengertian sehat menurut Badan Kesehatan Dunia /WHO (World Health Organization) adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang baik sempurna serta bukan selalu tidak berpenyakit atau cacat. Melihat definisi di atas dapat disimpulkan bahwa sehat adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari suatu penyakit sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal

Proses pengenalan tentang hidup sehat dapat ditunjukkan melalui kegiatan yang akan dikerjakan di dalam kehidupan sehari-hari. Anak usia dini harus mengenal, memahami, dan mampu melakukan hidup sehat. Hidup sehat yang dikenalkan kepada anak merupakan kegiatan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung di sekolah

Pemahaman hidup sehat melalui praktek langsung di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai pemahaman hidup sehat sebagai berikut:¹⁹

- 6) Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun
- 7) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin
- 8) Olah raga yang teratur
- 9) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- 10) Membuang sampah pada tempatnya

Karena itu agar kesehatan pribadi kita terjamin, segenap lingkungan masyarakat sekolah, harus turut serta aktif berpartisipasi dalam setiap usaha

¹⁹ Marwan Eko, dkk. 2010. Analisis Pola Hidup sehat. Jakarta: Universitas terbuka hal 108

mewujudkan pemahaman hidup sehat pada anak, agar anak dapat mempraktekkan secara langsung.

D. Hubungan Hidup Sehat dengan Praktek Langsung

Setelah mengetahui pembelajaran langsung (praktek langsung) merupakan pembelajaran yang menarik dan terkesan efektif untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak khususnya pada kesehatan maka model pembelajaran ini banyak digunakan dan berdampak positif, jadi memungkinkan untuk para guru memberikan perubahan yang baik.

Meliputi pemahaman hidup sehat yang tertuang dalam komponen-komponen pembelajaran mulai dari mengubah metode, materi atau tema supaya tidak statis, alat atau sumber belajar yang diberikan menjadi baik dan sebagainya, karena seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dasar, seperti: memberikan penguat, memiliki keterampilan membuat variasi pembelajaran, keterampilan mengelola kelas, keterampilan berdiskusi.²⁰ yang akan membuat pemahaman hidup sehat pada Anak

Jadi hubungan pemahaman hidup sehat dengan praktek langsung adalah dimana model pembelajaran yakni langsung yang telah didemostrasikan terlebih dahulu oleh guru agar anak paham dan dapat mempraktekkan di dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajarannya di kemas melalui tema, konsep-konsep, alat-alat dan sumber belajar ke arah yang baik lagi sehingga anak nyaman dalam melakukannya.

Tujuan pemahaman hidup sehat pada anak adalah:

- 1) Agar siswa lebih mengetahui bagaimana hidup sehat dengan cara yang mudah di pahami
- 2) Guru harus lebih kritis, bersahabat dan inovatif
- 3) Belajar lebih menyenangkan disebabkan pembelajarannya melalui praktek langsung
- 4) Tidak ada batasan guru dan siswa untuk melakukan hidup sehat.

²⁰ Setiawan Denny, dkk, 2010. *Analisis Kegiatan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Universitas Terbuka) hal 146

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting penelitian

Pada Setting penelitian ini menjelaskan tempat dan waktu yang akan dilakukan, penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan, serta siklus penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan.

1. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan pada anak RA. Nurul Islam Kec. Lubuk Pakam yang beralamat di Jalan Galang, Gang Mesjid Desa Pagar merbau III Kecamatan Lubuk pakam Kabupaten Deli Serdang

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2015/2016, penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender akademik sekolah, karena penelitian ini direncanakan 3 siklus yang harus dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dengan demikian dapat di lihat melalui Jadwal Penelitian yang dilalukan peneliti di sekiolah tersebut.

Table 1. Jadwal Kegiatan Penelitian

Jadwal Penelitian	Juli				Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan	X							
Prasiklus		X						
Siklus I			X					
Siklus II				X				
Siklus III						X		
Analisis							X	
Pelepasan								X

3. Siklus Penelitian

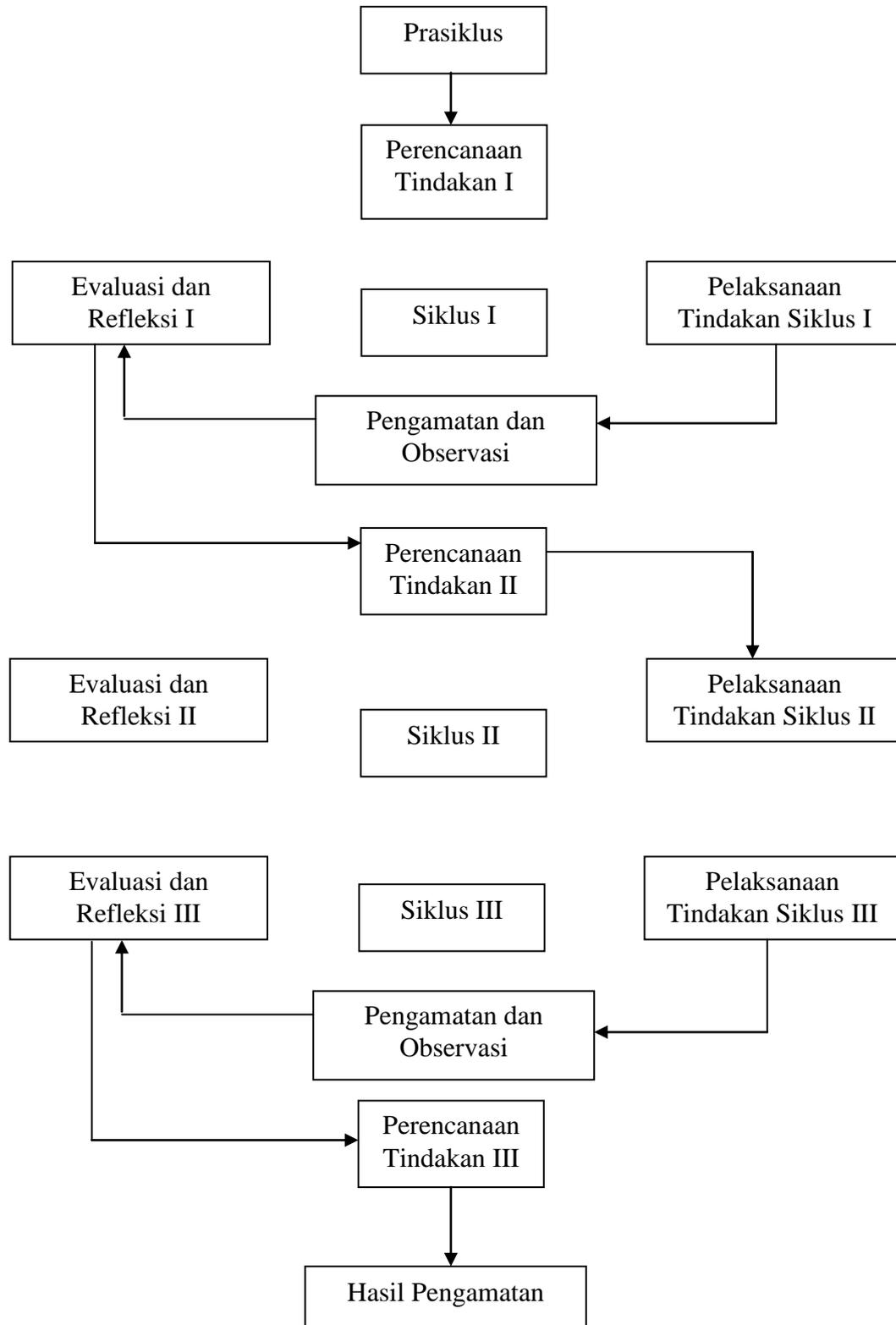
- a. Penelitian ini dilaksanakan melalui 3 siklus untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak di RA. Nurul Islam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.

b. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sebelum melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilakukan berbagai rencana persiapan pembelajaran yang akan dijadikan penelitian seperti, Rencana pemahaman hidup sehat yang akan dipilih untuk pembelajaran pemahaman hidup sehat yang terdiri dari rencana mingguan memvariasikan rencana kegiatan harian, menyediakan metode pembelajaran, alat observasi yang telah dimodifikasikan dan disiapkan untuk praktek langsung.

Pelaksanaan perbaikan pembelajaran dilakukan dalam 3 siklus dan setiap siklus mengikuti pola sebagai berikut:

Diagram
Desain Prosedur Perbaikan Pembelajaran
Pelaksanaan Siklus Menurut Suharsimi Arikunto



B. Persiapan Penelitian

Sebelum pelaksanaan PTK dilakukan berbagai rancangan persiapan pembelajaran yang akan dijadikan PTK yaitu berupa RKM,RKH,Penguasaan materi,menyediakan media dan sumber belajar,metode pembelajaran,penataan kegiatan,pengelolaan kelas,penggunaan waktu,penilaian.

Selain itu juga akan dibuat perangkat pembelajaran yang berupa lembar kerja siswa,lembar pengamatan diskusi,lembar evaluasi dan observasi.Dalam persiapan juga akan disusun daftar nama kelompok yang dibuat secara heterogen berdasarkan latar belakang masalah masing-masing anak didik.

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah anak-anak di RA.Nurul Islam terdiri dari dua puluh empat (24) orang anak dengan perincian :tujuan belas(17) orang laki-laki dan tujuh (7) orang anak perempuan.

D. Sumber Data

1. Anak

Jumlah seluruh anak dua puluh empat (24)dengan perincian : tujuh belas (17) orang anak laki-laki dan tujuh (7) orang anak perempuan

Tabel 2
Sumber Data Anak

NO	NAMA ANAK	JENIS KELAMIN
1	Rava	Laki-laki
2	Tohid	Laki-laki
3	Lyra	Perempuan
4	Sabrina	Perempuan
5	Madan	Laki-laki
6	Rafki	Laki-laki
7	Hakim	Laki-laki
8	Fadhil	Laki-laki
9	Ikhsan	Laki-laki
10	Ridho	Laki-laki
11	Afgan	Laki-laki
12	Haqi	Laki-laki
13	Nayla	Perempuan

14	Putri	Perempuan
15	Senja	Perempuan
16	Dhira	Perempuan
17	Mei-mei	Perempuan
18	Abdi	Laki-laki
19	Taufik	Laki-laki
20	Leo	Laki-laki
21	Rehan	Laki-laki
22	Dodo	Laki-laki
23	Rendi	Laki-laki
24	Maulana	Laki-laki

1. Guru

NO	NAMA GURU	STATUS	KELAS
1	Sari Asrini,S.T	Ketua Lembaga Pendidikan Nurul Islam	
2	Ratini	Guru	B
3	Mahyani Jahlelawaty,S.Ag	Guru	B
4	Aznidar Apriani	Guru	B

a. Teman Sejawat dan Kolaboratur

Teman sejawat yang dijadikan penilaian pada pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini adalah Ibu Ratini sedangkan Kolaboratur adalah ketua lembaga yaitu Ibu Sari Asrini,S.T.

Tabel 3. Teman Sejawat dan kolaborator

No	Nama	Status	Kelas
1	Ratini	Guru	Kolaborator(Penilaian I)
2	Sari Asrini,ST	ketua Lembaga Pendidikan Nurul Islam	Kolaborator(Penilaian II)

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Prinsip Pengumpulan data dalam PTK tidak jauh berbeda dengan penelitian formal, untuk mendapat data yang akurat perlu disusun suatu instrumen yang valid,maka dari itu teknik yang dipakai di PTK hanya beberapa saja yang dipakai karena ada yang tidak relevan dengan pelaksanaan penelitian yang dilakukan, teknik yang di pakai yaitu:

a. Observasi

Dipergunakan untuk mengumpulkan data tentang aktivitas dalam proses pembelajaran langsung yang diimplementasikan dengan kegiatan pemahaman hidup sehat yang seadanya. Observasi menggunakan lembar Observasi untuk mengukur proses kegiatan belajar dan mengajar. Dalam Denmy setiawan, dkk, observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan serta sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.²¹

b. Tanya jawab

Merupakan suatu cara yang digunakan oleh seorang guru yang membantu mengerti lebih dalam pada anak itu, guru dapat mengamati tanggapan dan reaksi anak didiknya pada percakapan dan dialog sambil berinteraksi secara wajar, untuk mengetahui kebutuhan pemahaman hidup sehat yang telah dilakukan selama ini dengan melalui praktek langsung

c. Diskusi

Diskusi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan pada kegiatan belajar mengajar dimana interaksi antara peneliti dan anak untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak khususnya pada kesehatan dalam bentuk ide ataupun gagasan, dapat menghargai pendapat orang lain.²²

Dilakukan oleh guru yang melakukan penelitian dengan teman sejawat dan kolaborator untuk memberikan tindakan selanjutnya dengan mengamati semua tindakan yang dilakukan.

a. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data dengan cara mengalir atau mengambil data-data dari catatan, dokumentasi, administrasi yang sesuai dengan masalah yang diteliti. dalam hal ini dokumentasi di peroleh melalui dokumen – dokumen atau arsip-arsip dari lembaga yang diteliti. yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, surat, dan sebagainya.

²¹ Bahri Saiful, Djamarah & Aswan Zein. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta; Rineka Cipta. hal 67

²² Waseso Ikhsan, Etal. 2007. *Evaluasi Pembelajaran TK*. Jakarta; Universitas Terbuka. Hal.31

c. Lembar Tanya jawab

Menggunakan metode bercakap-cakap untuk mengetahui tingkat keberhasilan tentang kegiatan yang dilakukana dan kolaboratur untuk mendapatkan penilaian terhadap tindakan yang dilakukan melalui lembar tanya jawab kepada siswa dalam proses pemahaman hidup sehat

LEMBAR TANYA JAWAB

SISWA DALAM PROSES PEMAHAMAN HIDUP SEHAT

No	Aktifitas yang di amati	Ya	Tidak
1.	Apakah siswa memahami penjelasan tentang makanan hidup siswa?		
2.	Apakah dapat menyebutkan makanan yang sehat?		
3.	Apakah siswa membawa bekal yang mengandung makanan yang sehat		
4.	Apakah siswa dapat menirukan cara mencuci tanagan yang di bimbing oleh guru		
5.	Apakah siswa dapat menyanyikan lagu mencuci tangan sambil dengan benar		
6.	Apakah siswa dapat mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar dengan menggunakan air bersih		
7.	Apakah siswa dapat mengikuti gerakan senam berirama		
8.	Apakah siswa dapat berolahraga tanpa menggunakan musik		
9.	Apakah siswa dapat menceritakan hidup sehat pada teman nya di depan kelas		
Skor yang di capai			
Skor (skala 1-4)			
Kode Nilai			

Keterangan :

1. Pemberian skor untuk pertanyaan : Ya= 1, Tidak= 0

2. Skor (skala 1-4) = (Skor yang di capai/ skor maksimum) x 4

3. Kode nilai/ Presikat:

3.25-4.00 =BSB (Berkembang sangat baik)

2.50-3.24 =BSH (Berkembang sesuai harapan)

1.75-2.49 =MM (Mulai muncul)

1.00-1.74 =BM (Belum Muncul)

d. Unjuk Hasil Kerja

Merupakan penilaian yang dilakukan kepada peserta didik dalam melakukan kegiatan di pemahaman hidup sehat dengan usaha kesehatan diri sendiri (Pribadi).

e. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data dengan cara mengalir atau mengambil data-data dari catatan ,dokumentasi,administrasi yang sesuai dengan masalah yang diteliti.dalam hal inidokumentasi di peroleh melalui dukumen – dokumen atau arsip-arsip dari lembaga yang diteliti.yaitu mencari data mengenai hal-hal attau variabel yang berupa catatan,buku,surat,dan sebagainya.²³

F. Indikator Kinerja

Dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dapat dilakukan melalui praktek langsung.Hal ini dapat dilihat dari indikator kinerja siswa dan guru,karena guru berperan penting sebagai fasilitator dan sebagai teman bagi siswa ketika melakukan praktek langsung yang akan berpengaruh terhadap aktifitas dan perkembangan anak.

1. Anak

Observasi

Keberhasilan yang dicapai anak sekurang-kurangnya 85% anak dapat mengerti tentang banyak hal yang berhubungan dengan pemahaman hidup

²³ Suhartono, 2010. *Tanya Jawab di Sekitar Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta; Rajawali Press. Hal 13

sehat pada anak melalui praktek langsung.keaktifan siswa dan ketertarikan siswa untuk melakukan praktek langsung terhadap hidup sehat.

2. Guru

- a) Dokumentasi : mengambil data ketika kegiatan sedang berlangsung
- b) Observasi : untuk mengamati peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran tanpa merasa anak-anak tersebut sedang diamati.

No	Kegiatan	Pembelajaran	Nilai			
			SB	B	KB	BB
1	Perencanaan	a) Menyusun rencana kegiatan b) Media /Alat Praga yang digunakan c) Kegiatan awal,inti,akhir d) Pengaturan kelas/waktu e) Alat penilaian f) Teknik metode pembelajaran	 √ √ √ √	√ √		
2	Pelaksanaan	a) Kesesuaian rencana dengan pelaksanaan b) Penampilan guru c) cara guru menyampaikan pesan kepada anak d) Cara guru memotivasi anak e) Minat untuk melakukan kegiatan	 √	√ √ √	 √	

G. Analisis Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan pada penelitian tindakan kelas berasal dari setiap kegiatan yang diamati atau di observasi yang di lakukan pada proses pelaksanaan perbaikan pembelajaran,pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan melihat kecendrungan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Guru yang berperan sebagai peneliti harus merangkum secara akurat data yang telah dikumpulkan dalam bentuk yang dapat di percaya dan benar.

2. Alat Pengumpulan Data

Dalam Penelitian tindakan kelas, data diambil sejak dilakukannya tindakan dari awal, segala aspek pelaksanaan kegiatan peneliti mulai dari pencatatan dari hasil tes, pengamatan, observasi tentang kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan dua (2) cara:

a. Data Kuantitatif

Data kuantitatif dapat dilakukan dengan cara menganalisis secara deskriptif, biasanya peneliti menggunakan analisis statis deskriptif dengan mencari keberhasilan biasanya ditunjukkan dengan peningkatan perkembangan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung. Adapun rumusan data kuantitatif menurut Anas Sudijono dengan penjelasan sebagai berikut adalah²⁴ :

$$P = \frac{fx}{n} 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Persentase

f = Jumlah siswa yg mengalami perubahan

n = Jumlah seluruh siswa

b. Data kualitatif

Data kualitatif yaitu berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang

1) Hasil belajar

Yaitu dengan menganalisis tentang tingkat pemahaman hidup sehat pada anak terhadap suatu mata pelajaran dalam hal ini perkembangan fisik motorik anak yang dilakukan secara praktek langsung akan memberikan penilaian dengan mengklasifikasikan belum muncul, mulai muncul, berkembang sesuai harapan, berkembang sangat baik.

2) Aktifasi siswa dalam menggunakan pemahaman hidup sehat melalui praktek langsung, untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya hidup sehat dan

²⁴ Sudijono Anas. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada. Hal 43

menjadi kesehatan pada diri sendiri itu akan muncul kategori dalam kualifikasi belum muncul, mulai muncul, berkembang sesuai harapan, berkembang sangat baik.

- 3) Mempraktekkan pemahaman hidup sehat pada anak untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya hidup sehat dan menjaga kesehatan pada diri sendiri dengan menganalisa tingkat keberhasilan implementasi dengan mengikuti pelajaran pemahaman dan antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motivasi, kemudian dikategorikan belum muncul, mulai muncul, berkembang sesuai harapan, berkembang sangat baik.

H. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti membagi dalam 3 siklus. Siklus pertama adalah mengenalkan akan hidup sehat melalui makanan pada kesehatan. Siklus kedua adalah mempraktekkan tangan dan kaki bersih dengan mencuci. Siklus ketiga adalah tindak lanjut dari siklus yang pertama dan kedua dalam siklus ketiga akan dilakuakn dengan mempraktekkan senam secara klasikal. Persiapan meliputi: analisis data membuat rencana pembelajaran, alternatif-alternatif, solusi, pengamatan, refleksi dan penilaian.

1. Deskripsi Pra siklus

Dalam melaksanakan penelitian ini, saya melakukan pembelajaran pra-siklus hal ini digunakan sebagai survey awal pembelajaran yang meliputi bahan acuan bagi peneliti untuk merancang prosedur perbaikan pembelajaran pada siklus I (Satu)

Pertama-tama lakukan dalam melaksanakan pembelajaran pra-siklus adalah dengan membuat rencana kegiatan harian (RKH) yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan indikator yang ingin dicapai setelah siklus dilaksanakan, Dilakukan pula evaluasi terhadap kemajuan anak maupun evaluasi yang dilakukan guru yaitu Proses pengambilan keputusan yang akan menjadi lebih baik dengan melibatkan para pendidik, teman sejawat yang handal.

Setelah melakukan evaluasi guru dalam hal ini peneliti bersama-sama dengan kolaborator/teman sejawat melakukan refleksi dan mendiskusikan

masalah- masalah yang ditemukan dalam proses pelaksanaan pembelajaran setelah melakukan refleksi ditemukan masalah pembelajaran yang menghambat pemahaman anak, setelah itu antara peneliti bersama-sama dengan teman sejawat bersepakat mengangkat masalah yang akan ditindak lanjuti dalam siklus I.

a. Refleksi pelaksanaan pra siklus

- 1) Refleksi Pelaksanaan Pra Siklus
 - a) Media pembelajaran yang sangat minim dengan indikator dengan perkembangan anak
 - b) Materi yang disajikan tidak relevan dengan kondisi perkembangan anak
 - c) Pemanfaatan model pembelajaran yang tidak variatif yang tidak mendukung materi yang akan dikembangkan.
 - d) Alat penilaian belum sesuai dengan tingkat perkembangan anak yang dapat menunjukkan peningkatan belajar anak
 - e) Metode pembelajaran yang statis sehingga tidak membutuhkan minat anak untuk mengikuti pembelajaran.
 - f) Refleksi Prosedur Kegiatan
 - g) Pelaksanaan kegiatan pembelajaran belum terlaksana dengan baik sesuai dengan RKH yang telah disusun sebagai bahan pedoman pelaksanaan kegiatan
 - h) Pada pelaksanaan tindakan terdapat kelemahan-kelemahan pada pengguna waktu, media, metode serta penjelasan kegiatan jadi perlu dioptimalkan lagi tingkat perkembangannya.
 - i) Kekuatan dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pengembangan yang belum menunjukkan bidang seluruh pemahaman hidup sehat yang dilaksanakan dalam mengikuti langkah-langkah perencanaan

Dengan melihat berdasarkan hasil refleksi dari karya anak pada pra siklus maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung belumlah dapat dilaksanakan dengan baik. Untuk itu peneliti memutuskan untuk merencanakan siklus I karena

berdasarkan implementasi anak dalam kegiatan anak pra siklus tidak menunjukkan pemahaman yang diharapkan hal ini terlihat jelas dari hasil analisis instrumen penilaian.

b. Siklus I

1) Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan adalah:

- a) Peneliti membuat rencana kegiatan mingguan
- b) Membuat rencana kegiatan harian
- c) Mempersiapkan proses pembelajaran tentang hidup sehat mengenai makanan kesehatan
- d) Mempersiapkan Alat/Sumber belajar yang dikondisikan sekolah
- e) Mempersiapkan instrumen penelitian untuk guru
- f) Mempersiapkan media pembelajaran untuk anak
- g) Mempersiapkan lembar observasi untuk mengamati kegiatan belajar mengajar serta keaktifan anak.

2) Pelaksanaan

- a) Didalam pelaksanaan tindakan kelas pada tahap ini “tindakan yang telah dirancang dengan teliti dan telah dilatihkan kepada si pelaksana tindakan diterapkan didalam kelas.¹⁸ secara wajar sekenario dari tindakan kelas harus benar-benar, harus tampak secara wajar, sehingga dapat menghasilkan adanya peningkatan atau perbaikan dalam proses pembelajaran

Hal-hal yang perlu dilakukan

- a) Mempunyai pengetahuan dasar mengetahui kondisi kesiapan anak
- b) Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang dilaksanakan
- c) Melakukan pendekatan kepada anak untuk berpartisipasi aktif
- d) Menjelaskan cara melakukan kegiatan
- e) Mendemostrasikan agar anak dapat mempraktekkan langsung
- f) Memberikan penghargaan pada anak yang dapat menyelesaikan kegiatan dengan baik

3) Pengamatan

Observasi dilakukan di RA. Nurul Islam pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, kegiatan yang dilakukan pada tahap pengamatan adalah:

- a) Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- b) Melakukan pengamatan berdasarkan fakta terhadap perkembangan anak
- c) Kemampuan anak dalam menguasai pembelajaran yang diberikan

4) Refleksi

Setelah melakukan pengamatan terhadap hasil dari tindakan yang dilaksanakan setelah itu diuraikan bagian-bagian dan menyusunnya untuk dapat mendekteksi dan memberi penilaian kegiatan yang telah dilakukan

Setelah melakukan pengamatan berdasarkan analisis, baik dari hasil pengamatan dan penilaian, dalam refleksi peneliti melakukan evaluasi dalam pemanfaatan media, menguasai materi, sumber belajar penggunaan metode pembelajaran yang tepat, penataan kegiatan pengelolaan kelas, penilaian, penggunaan waktu, untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan dari implementasi tindakan yang dilakukan, serta hambatan yang dihadapi, ketika melakukan tindakan penelitian sebagai tanda bahan dan pertimbangan untuk perbaikan siklus yang kedua dalam pembelajaran langsung yang telah dilaksanakan.

c. Siklus II

1) Perencanaan

Peneliti membuat perencanaan pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I

2) Pelaksanaan

Peneliti melaksanakan kegiatan melalui praktek langsung untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak berdasarkan usaha kesehatan diri sendiri (pribadi) yang tersusun dari pedoman perencanaan, pembelajaran hasil refleksi pada siklus I sebagai berikut :

- a) Pelaksanaan RKH siklus I
- b) Menjelaskan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran yang meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak
- c) Penjelasan dilakukan melalui lagu yang bertema mencuci tangan praktek langsung
- d) Praktek mencuci tangan di lakukan di ruangan kamar mandi sekolah yang diperankan oleh setiap anak dengan menggunakan sabun
- e) Memotivasikan dengan memberikan penghargaan,pujian kepada anak serta mengkodisikan praktek langsung agar anak paham hidup sehat secara sendiri
- f) Melakukan pengamatan dan penilaian pemahaman hidup sehat

3) Pengamatan

Observasi dilakukan di RA. Nurul Islam pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung,kegiatan yang dilakukan pada tahap pengamatan adalah:

- a) Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- b) Melakukan pengamatan berdasarkan fakta terhadap perkembangan anak
- c) Kemampuan anak dalam menguasai pembelajaran yang diberikan

4) Refleksi

Setelah melakukan pengamatan terhadap hasil dari tindakan yang dilaksanakan setelah itu diuraikan bagian-bagian dan menyusunnya untuk dapat mendekteksi dan memberi penilaian kegiatan yang telah dilakukan

Setelah melakukan pengamatan berdasarkan analisis,baik dari hasil pengamatan dan penilaian,dalam refleksi peneliti melakukan evaluasi dalam pemanfaatan media,menguasai materi,sumber belajar penggunaan metode pembelajaran yang tepat,penataan kegiatan pengelolaan kelas, penilaian, penggunaan waktu,untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan dari implementasi tindakan yang dilakukan,serta hambatan yang dihadapi,ketika melakukan tindakan penelitian sebagai tanda bahan dan pertimbangan untuk

perbaiki siklus yang kedua dalam pembelajaran langsung yang telah dilaksanakan.

a. Siklus III

1) Perencanaan

Peneliti membuat perencanaan pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus II

a) Pelaksanaan

Peneliti melaksanakan kegiatan melalui praktek langsung untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak berdasarkan hidup usaha kesehatan pada diri sendiri (pribadi) yang tersusun dari pedoman perencanaan, pembelajaran, hasil refleksi pada siklus II sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan RKH III
- 2) Melaksanakan tempat dan alat untuk melaksanakan kegiatan
- 3) Melakukan senam secara klasikal di halaman sekolah
- 4) Memvariasikan gerak tubuh agar fisik motorik nya bergerak dengan baik
- 5) Memberikan motivasi kepada anak dengan penghargaan, pujian, sehingga anak lebih senang dalam melakukan kegiatan pembelajaran.
- 6) Melakukan pengamatan dan penilaian terhadap pemahaman hidup sehat
- 7) Membereskan alat-alat senam diletakkan ke tempatnya kembali

b) Pengamatan (Observasi)

Observasi atau pengamatan adalah proses memperhatikan seorang anak dalam melakukan suatu kegiatan, atau melakukan pengamatan ketika anak sedang melakukan kegiatan secara langsung. Tanpa melakukan arahan, sehingga tidak pemaksaan (tidak campur tangan dalam proses kegiatan)²¹. Tim peneliti serta kolaborasi melakukan pengamatan terhadap aktifitas anak dalam pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung.

c) Refleksi

Tim peneliti melakukan analisis terhadap hasil kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus II yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung, menganalisis hasil proses pembelajaran serta observasi dari perbaikan, untuk mengambil keputusan.

I. Personalia Penelitian

No	Nama	Status	Tugas	Jam kerja/ Minggu
1	Fitria Indah Asrini	Peneliti	a) Pelaksanaan PTK b) Pengumpulan data c) Analisis data d) Pengambilan keputusan e) Hasil PTK	24 jam
2	Ratini	Guru	Kolaborator (Penilaian I)	24 jam
3	Sari Asrini	Ketua Lembaga	Kolaborator (Penilaian II)	24 jam

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Kondisi Awal/Pra-Siklus

Sebelum tindakan Kelas ini dilaksanakan, maka peneliti mengadakan observasi pengumpulan data dari awal kelompok yang akan diberikan tindakan , yaitu kelompok B RA. Nurul Islam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang , Tahun Ajaran 2015-2016 . Kondisi awal perlu diketahui agar penelitian ini sesuai dengan apa yang diharapkan. Apakah benar kelompok ini perlu diberi tindakan yang sesuai dengan apa yang akan diteliti yaitu Meningkatkan Pemahaman Hidup Sehat Pada Anak Melalui Praktek Langsung.

Untuk mengetahui Kondisi awal/Pra-siklus , Maka peneliti mengadakan observasi yang berkerjasama dengan guru lain. Kondisi yang terjadi pada saat ini menunjukkan pemahaman hidup sehat pada anak. Hal ini disebabkan oleh pembelajaran mengenai kesehatan masih dilakukan secara ceramah akibatnya pembelajaran kesehatan ini belum dimanfaatkan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dampak dari pembelajaran ini ,anak belum mengerti bagaimana cara bersikap dalam menjaga kesehatan, Kemudian kurangnya kreatifitas guru dalam mengimplementasikan terhadap hidup sehat pada anak didalam proses pembelajaran serta kurangnya pengetahuan orang tua terhadap kesehatan. Maka peneliti melakukan tindakan kelas. Bertujuan untuk meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung agar anak paham hidup sehat dan paham melakukan suatu kegiatan dengan bersih dan sehat melalui strategi pembelajaran siklus pertama.

Setelah mengadakan penelitian pada kondisi awal/ Pra-siklus , hasil observasi penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Observasi Penilaian Pada Kondisi Awal/Pra-siklus

No	Nama anak	Indikator															
		Anak dapat mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna				Anak dapat mengkolase gambar anak yang sedang menyikat gigi				Anak dapat melakukan maze,tukang sampah membuang sampah ke tong sampah				Anak dapat menghitung jumlah sabun dan shampoo			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Tohid	✓				✓				✓				✓			
2	Lyra	✓				✓				✓				✓			
3	Sabrina	✓				✓				✓				✓			
4	Madan	✓				✓				✓				✓			
5	Rafki	✓				✓				✓				✓			
6	Hakim	✓				✓				✓				✓			
7	Fadhil	✓				✓				✓				✓			
8	Ikhsan	✓				✓				✓				✓			
9	Ridho	✓				✓				✓				✓			
10	Afgan	✓				✓				✓				✓			
11	Haqi	✓				✓				✓				✓			
12	Nayla	✓				✓				✓				✓			
13	Putri	✓				✓				✓				✓			
14	Senja	✓				✓				✓				✓			
15	Dhira	✓				✓				✓				✓			
16	Mei-mei	✓				✓				✓				✓			
17	Abdi	✓				✓				✓				✓			
18	Taufik		✓			✓				✓				✓			
19	Leo		✓			✓					✓			✓			
20	Rehan		✓			✓					✓				✓		
21	Dodo		✓				✓					✓			✓		
22	Rendi			✓			✓					✓			✓		
23	Maulana			✓				✓				✓				✓	
24	Rava			✓				✓				✓				✓	

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

BSH= Berkembang sesuai harapan

MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Rumusan data kuantitatif : $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

Keterangan :

P = Angka Persentase

f = Jumlah siswa yg mengalami perubahan

n = Jumlah seluruh siswa

Tabel 5 Hasil penelitian Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung pada Pra-siklus

No	KBM	BSB (F _{S1})	BSH (F ₂)	MB	BB	Jumlah anak	Persentase(%) $P = \frac{f}{n} \times 100\%$
1	Anak dapat mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna		3	4	17	24	$\frac{0+3}{24} \times 100\% = 12,5\%$
2	Anak dapat mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna		2	2	20	24	$\frac{0+2}{24} \times 100\% = 8,3\%$
3	Anak dapat mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna		4	2	18	24	$\frac{0+4}{24} \times 100\% = 16,6\%$
4	Anak dapat mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna		2	3	19	24	$\frac{0+2}{24} \times 100\% = 8,3\%$

Nilai Pesentase = R

$$R = \frac{12,5\% + 8,3\% + 16,6\% + 8,3\%}{4} = 11,4\%$$

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

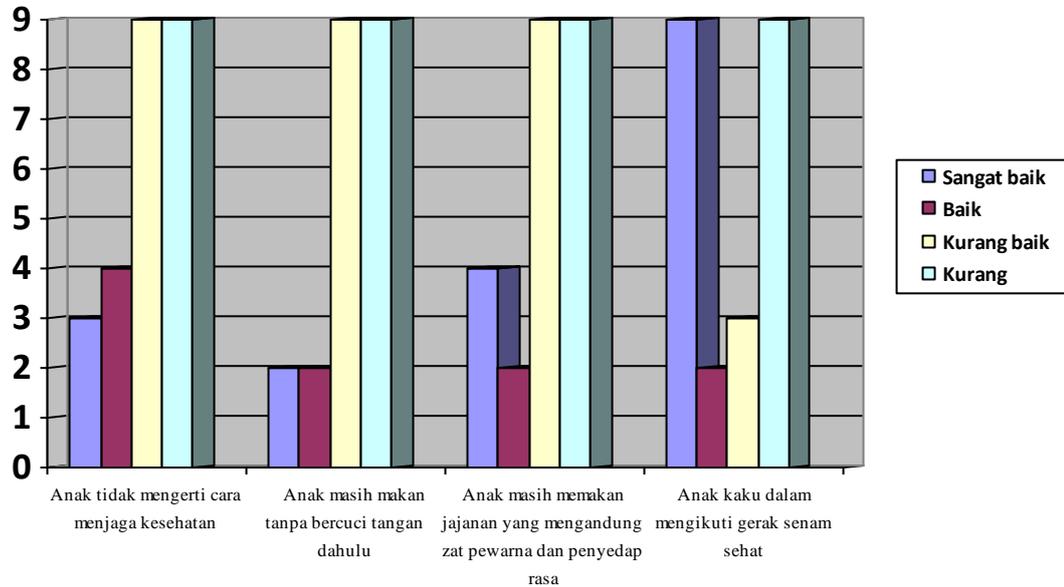
BSH= Berkembang sesuai harapan

MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Data pada table di atas dapat di lihat pada grafik berikut :

Grafik 1
 Penelitian kondisi awal /Pra-siklus



Grafik 1 Pra-siklus

1. Hasil observasi sebelum mengadakan pada tabel grafik di atas menunjukkan kondisi diatas menunjukkan pembelajaran sebelum mengadakan pada penelitian yaitu: anak yang tidak mengerti cara menjaga kesehatan 3 anak (12,5 %), Anak masih makan tanpa mencuci tangan dahulu 2 anak (8,3 %), Anak masih memakan jajanan yang mengandung zat pewarna dan penyedap rasa 4 anak (16,6 %), Anak kaku dalam mengikuti gerak senam sehat 2 anak(8,3%). Dari kondisi yang terlihat diatas menunjukkan bahwa pemahaman hidup sehat pada anak masih rendah.
2. Melihat kondisi tersebut,peneliti mencoba merencanakan penelitian dengan melakukan pembelajaran dalam siklus 3 siklus. Hasil penelitian diuraikan dalam tahapan yang berupa siklus-siklus pembelajaran yang dilakukan dalam proses pembelajaran di kelas sebagaimana paparannya berikut ini.

B Deskripsi Hasil Penelitian

1. Siklus Pertama

Siklus pertama di laksanakan pada tanggal 22,25,26,27,28 Juli 2016 terdiri dari 4 tahap,yakni perencanaan , pelaksanaan, pengamatan dan refleksi yang dapat menggunakan perencanaan ulang (*replaining*) seperti berikut ini.

a. Perencanaan (*Plaining*)

- 1) Meminta persetujuan kepala lembaga dan teman sejawat.
- 2) Menyepakati cara pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan RKH.
- 3) Menentukan rumusan masalah yang akan diteliti.
- 4) Menentukan usaha-usaha perbaikan yang akan dilakukan
- 5) Membuat Rencana Kegiatan Mingguan (RKM) dan Rencana Kegiatan Harian (RKH).
- 6) Menyediakan Alat untuk melakukan kegiatan sesuai dengan praktek langsung yang sesuai dengan pemahaman hidup sehat.
- 7) Membuat Instrumen yang akan digunakan dalam PTK.
- 8) Mempersiapkan lembar observasi untuk mengamati belajar.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Pada tahap ini pelaksanaan tindakan guru dan anak didik melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan susu untuk di minum secara langsung dan menggunakan kotak susu nya sebagai alat pembelajaran dan permainan.Dengan berpedoman pada RKH yang telah disusun sebelumnya,Siklus 1 terdiri atas 5 kali pertemuan sebagai berikut:

- a. Pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Jumat /22 Juli 2016dengan Tema
Kebutuhan dan subtema minum susu

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -1

Tema : Kebutuhan

Subtema : Minuman Susu

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi aku anak sehat

- c. Menjelaskan kebaikan minum susu
- d. Membagikan susu kepada anak
- e. Mengajak anak minum susu bersama

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara minum susu dengan baik, mengadakan permainan dengan menggunakan kotak susu sesuai dengan tema kebutuhan dan tema spesifik minum susu, dan Anak mengelompokkan kotak susu sesuai dengan ukuran besar dan kecil, d

3. Kegiatan Istirahat

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan, berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi, tanya jawab tentang ragam main yang sedang dilakukan, mendiskusikan tentang manfaat susu bagi kesehatan tubuh pada hari ini, berdoa mau pulang, dan salam.

- b. Pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Senin /25 Juli 2016 dengan Tema Kebutuhan dan subtema Makanan bergizi

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -2

Tema : Kebutuhan

Subtema : Makanan Sehat

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa, bernyanyi aku anak sehat
- c. Menjelaskan kebaikan makanan sehat.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara Mengelompokkan peralatan makanan

berdasarkan fungsi peran, Bermain peran menyiapkan hidangan makan siang dan mewarnai gambar makanan 4 sehat 5 sempurna

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan, berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi, tanya jawab tentang makanan sehat, mendiskusikan tentang manfaat makanan bagi kesehatan tubuh pada hari ini, berdoa mau pulang, dan salam.

c. Pertemuan 3 dilaksanakan pada hari Selasa /26 Juli 2016 dengan Tema Kebutuhan dan subtema Pakaian

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -3

Tema : Kebutuhan

Subtema : Pakaian

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa, bernyanyi aku anak sehat
- c. Menjelaskan kebaikan Pakaian

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara Mengurutkan lemari pakaian dari yang besar ke yang kecil menggunakan kotak susu, menggunakan kantong plastik untuk di jadikan baju.

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan, berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi, tanya jawab tentang pakaian, mendiskusikan tentang manfaat makanan bagi tubuh pada hari ini, berdoa mau pulang, dan salam.

d. Pertemuan 4 dilaksanakan pada hari Rabu/27 Juli 2016 dengan Tema
Kebutuhan dan subtema Rumahku

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -4

Tema : Kebutuhan

Subtema : Rumahku

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi Rumahku syurga ku
- c. Menjelaskan kebaikan Rumah sehat

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara memersihkan rumah dari debu dengan praktek langsung, menggunakan kotak-kotak bekas untuk membuat rumah,mewarnai dan menggunting rumah

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

e . Pertemuan 5 dilaksanakan pada hari Kamis/28 Juli 2016 dengan Tema
Kebutuhan dan subtema Rumahku

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -5

Tema : Kebutuhan

Subtema : Kesehatan/ Vitamin

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi Rumahku syurga ku
- c. Menjelaskan kebaikan kegunaan Vitamin untuk tubuh kita

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan membuat vitamin dalam boyol dari berbagai bentuk permen yang dimasukkan ke dalam botol, mengelompokkan vitamin berdasarkan bentuk.

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan, berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi, tanya jawab tentang kegunaan vitamin, mendiskusikan tentang manfaat buah yang mengandung vitamin, berdoa mau pulang, dan salam.

3. Pengamatan (*observasi*)

Sebagai bahan intervensi tindakan dibantu oleh teman sejawat, dalam melakukan pengamatan/penelitian tentang pemahaman hidup sehat melalui praktek langsung. Dalam tahap observasi ini peneliti menyajikan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap anak setelah mengadakan penelitian pada siklus 1, hasil observasi penilaian dapat dilihat pada table dibawah berikut ini:

Tabel 6 Hasil Penilaian Observasi pada siklus I

No	Nama anak	Indikator															
		Anak paham tentang hidup sehat				Anak mencuci tangan sebelum makan				Anak tidak jajan sembarangan				Anak gemar berolah raga			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Rava	✓				✓				✓				✓			
2	Tohid	✓				✓				✓				✓			
3	Lyra	✓				✓				✓				✓			
4	Sabrina		✓			✓				✓				✓			
5	Madan		✓			✓				✓				✓			
6	Rafki		✓				✓			✓				✓			
7	Hakim		✓				✓			✓				✓			
8	Fadhil		✓					✓		✓				✓			
9	Ikhsan		✓					✓		✓				✓			
10	Ridho		✓					✓			✓			✓			
11	Afgan		✓					✓			✓			✓			
12	Haqi			✓				✓				✓		✓			

13	Nayla			✓				✓				✓		✓			
14	Putri			✓				✓				✓			✓		
15	Senja			✓				✓				✓			✓		
16	Dhira			✓				✓				✓			✓		
17	Mei-mei			✓				✓				✓				✓	
18	Abdi			✓				✓				✓				✓	
19	Taufik			✓				✓				✓					✓
20	Leo				✓			✓				✓					✓
21	Rehan				✓			✓				✓					✓
22	Dodo				✓			✓				✓					✓
23	Rendi				✓			✓				✓					✓
24	Maulana				✓			✓				✓					✓

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

BSH= Berkembang sesuai harapan

MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Table 7. Meningkatkan Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung

No	KBM	BSB (F _{S1})	BSH (F ₂)	MB	BB	Jumlah Anak	Persentase(%) $P = \frac{f}{n} \times 100\%$
1	Anak paham tentang hidup sehat	5	8	8	3	24	$\frac{5+8}{24} \times 100\% = 38.3\%$
2	Anak mencuci tangan sebelum makan	10	7	2	5	24	$\frac{10+7}{24} \times 100\% = 39.1\%$
3	Anak tidak jajan sembarangan	9	4	2	9	24	$\frac{9+4}{24} \times 100\% = 25,6\%$
4	Anak gemar berolah raga	6	2	3	13	24	$\frac{6+4}{24} \times 100\% = 14,3\%$

Nilai Pesentase =R

$$R = \frac{38,3\% + 39,1\% + 25,6\% + 14,3\%}{4} = 29,3\%$$

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

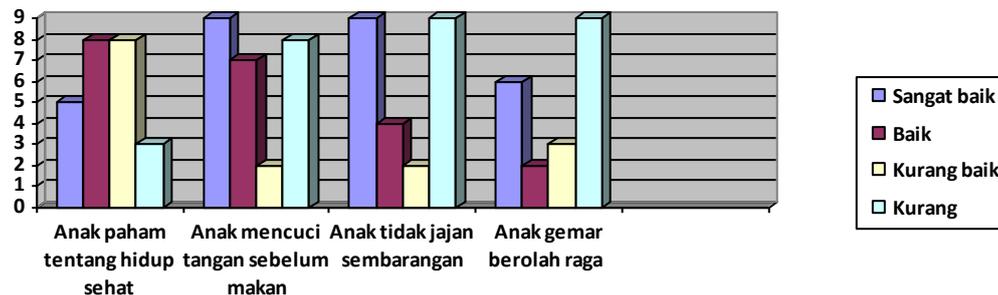
BSH= Berkembang sesuai harapan

MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Penelitian Siklus I

Grafik 2



Grafik 2 siklus 1

1. Hasil observasi setelah mengadakan siklus 1 pada table grafik diatas menunjukkan pada kondisi pembelajaran setelah mengadakan penelitian yaitu anak paham tentang hidup sehat 5 anak (38.3%), anak mencuci tangan sebelum makan 10 anak (39.1%), anak tidak jajan sembarangan 9 anak (25.6 %), dan anak gemar berolah raga 6 anak (14,3%), dai kondisi yang terlihat diatas menunjukkan bahwa pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung meningkat walaupun belum maksimal.

d. Refleksi (*Reflecting*) siklus 1

1. Refleksi komponen kegiatan-kegiatan
 - a) Kegiatan dilakukan sesuai dengan indikator yang ditentukan.
 - b) Materi yang disajikan sesuai dengan tingkatan perkembangan anak.
 - c) Media pembelajaran sesuai dengan indikator yang ditentukan.
 - d) Metode pembelajaran disesuaikan dengan metode yang ada yaitu melalui paktek langsung.
 - e) Alat penilaian yang digunakan sesuai dengan tingkat perkembangan anak yang dapat mengukur kemajuan belajar.

2. Refleksi Proses Kegiatan

- a) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan RKH yang telah disusun dan sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan
- b) Dalam melaksanakan kegiatan pada umumnya masih terdapat kelemahan, dan penggunaan media dan metode serta penjelasan melakukan kegiatan perlu dipraktekkan didalam kehidupan sehari-hari
- c) Dari 24 anak hanya 15 anak masih ada yang belum berminat untuk mempraktekkan nya didalam kegiatan disekolah maupun dirumah
- d) Dari 24 anak hanya 15 anak masih ada yang belum dapat untuk mempraktekkan pemahaman hidup sehat
- e) Anak masih tetap diingatkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang meningkatkan pemahaman hidup sehat.

Untuk memperbaiki kelemahan dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus pertama, maka pada pelaksanaan siklus kedua dapat dilakukan perencanaan ulang (*replaining*) sebagai berikut:

- 1) Terus memberikan motivasi kepada anak agar anak merasa senang melakukan kegiatan tanpa dipaksa
- 2) Memberikan demonstrasi/ praktek langsung dalam melakukan kegiatan sehingga anak bisa mengikuti kegiatan dengan baik dan benar
- 3) Membuat latihan pada anak agar anak terbiasa mempraktekkan hidup sehat
- 4) Memberikan penghargaan kepada anak yang dapat melakukan kegiatan dengan baik dan benar

B. Deskripsi Hasil Penelitian. Siklus Kedua

Seperti siklus pada pertama, siklus kedua terdiri dari 3 pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 01,02,03 Agustus 2016 dan memiliki 4 tahap, yakni perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi seperti berikut ini

1) Perencanaan (*Plaining*)

Perencanaan pada siklus kedua berdasarkan *replaining* pada siklus pertama yaitu:

- a) Memberikan motivasi pada anak agar bersemangat melakukan kegiatan sehari-hari.
- b) Melakukan kegiatan pada anak dengan cara becakap-cakap untuk merangsang daya nalarnya, sehingga kita mengetahui apa yang diinginkannya untuk meningkatkan intelengensinya.
- c) Memberikan latihan mengenai kebersihan untuk mempraktekkan hidup sehat didalam kehidupan sehari-hari.
- d) Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang di sesuaikan tema nya mengenai kesehatan dengan praktek langsung.

2. Pelaksanaan (*Acting*)

Pada tahap ini pelaksanaan tindakan guru dan anak didik melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan kardus untuk membuat gerobak sayur ,mencocokkan bak mandi,mengenal sifat sifat air sebagai alat pembelajaran dan permainan.mewarnai keranjang sampahDengan berpedoman pada RKH yang telah disusun sebelumnya,Siklus 2 terdiri atas 3 kali pertemuan sebagai berikut:

- a. Pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Senin /01 agustus 2016 dengan Tema Kebutuhan dan subtema sayur - mayur

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -1

Tema : Kebutuhan

Subtema : Sayur- Mayur

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi Mengenalkan vitamin
- c. Menjelaskan kebaikan tentang manfaat sayur pada tubuh kita
- d. Melompat seperti kelinci mencari wortel

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mengenalkan dan menyebutkan nama-nama sayur-sayur.,membuat gerobak dari kardus

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang sayur-mayur,mendiskusikan tentang manfaat sayur-mayur bagi kesehatan tubuh pada hari ini, berdoa mau pulang,dan salam.

b. Pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Selasa /02 Juli 2016 dengan Tema Kebutuhan dan subtema Air

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -2

Tema : Kebutuhan

Subtema : Air

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi aku anak sehat
- c. Mengenalkan perbedaan orang yang menjaga kesehatan dengan yang tidak menjaga kesehatan

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan membuat air minum teh, kopi dan susu,membedakan air berdasarkan warna

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang warna air berdasarkan gizi ,mendiskusikan tentang manfaat air bagi kesehatan tubuh pada hari ini, berdoa mau pulang,dan salam.

c. Pertemuan 3 dilaksanakan pada hari Rabu /03 Juli 2016 dengan Tema Kebutuhan dan subtema kebersihan tema spesifik keranjang sampah

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -3

Tema : Kebutuhan

Subtema : Kebersihan/

Tema spesifik : keranjang sampah

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi aku anak sehat
- c. Berlari dan mengambil sampah untuk di buang ke keranjang sampah

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara membuang sampah kekeranjang,membedakan perbuatan baik dan salah(membuang sampah sembarangan atau mebuang sampah pada tempat nya

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang kebersihan ,mendiskusikan cara membuang sampah dengan benar pada hari ini, berdoa mau pulang,dan salam.

4. Pengamatan (*observasi*)

Dalam tahap observasi ini peneliti menyajikan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap anak setelah mengadakan praktek langsung cara membuang sampah pada tempat nya. penelitian pada siklus 2, hasil observasi penilaian dapat dilihat pada table dibawah berikut ini:

Hasil observasi kemampuan anak dalam KBM selama siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8 Hasil Penilaian Observasi pada siklus II

No	Nama anak	Indikator															
		Anak paham tentang hidup sehat				Anak mencuci tangan sebelum makan				Anak tidak jajan sembarangan				Anak gemar berolah raga			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Rava	✓				✓				✓				✓			
2	Tohid		✓				✓			✓				✓			
3	Lyra		✓					✓			✓				✓		
4	Sabrina		✓					✓			✓				✓		
5	Madan		✓					✓			✓					✓	
6	Rafki			✓				✓			✓					✓	
7	Hakim			✓				✓			✓					✓	
8	Fadhil			✓				✓			✓					✓	
9	Ikhsan			✓				✓				✓				✓	
10	Ridho			✓				✓				✓					✓
11	Afgan			✓				✓				✓					✓
12	Haqi			✓					✓			✓					✓
13	Nayla			✓					✓				✓				✓
14	Putri				✓				✓					✓			✓
15	Senja				✓				✓					✓			✓
16	Dhira				✓				✓					✓			✓
17	Mei-mei				✓				✓					✓			✓
18	Abdi				✓				✓					✓			✓
19	Taufik				✓				✓					✓			✓
20	Leo				✓				✓					✓			✓
21	Rehan				✓				✓					✓			✓
22	Dodo				✓				✓					✓			✓
23	Rendi				✓				✓					✓			✓
24	Maulana				✓				✓					✓			✓

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

BSH= Berkembang sesuai harapan

MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Table 6.Meningkatkan Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung

No	KBM	BSB (F _{S1})	BSH (F ₂)	MB	BB	Jumlah Anak	Persentase(%) $P = \frac{f}{n} \times 100\%$
1	Anak paham tentang hidup sehat	11	8	4	1	24	$\frac{11+8}{24} \times 100\% = 79.1\%$
2	Anak mencuci tangan sebelum makan	13	9	1	1	24	$\frac{13+9}{24} \times 100\% = 91.6\%$
3	Anak tidak jajan sembarangan	12	4	6	2	24	$\frac{12+4}{24} \times 100\% = 66.6\%$
4	Anak gemar berolah raga	15	5	2	2	24	$\frac{15+5}{24} \times 100\% = 83.3\%$

Nilai Pesentase =R

$$R = \frac{79.1\% + 91.6\% + 66.6\% + 83.3\%}{4} = 80.1\%$$

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

BSH= Berkembang sesuai harapan

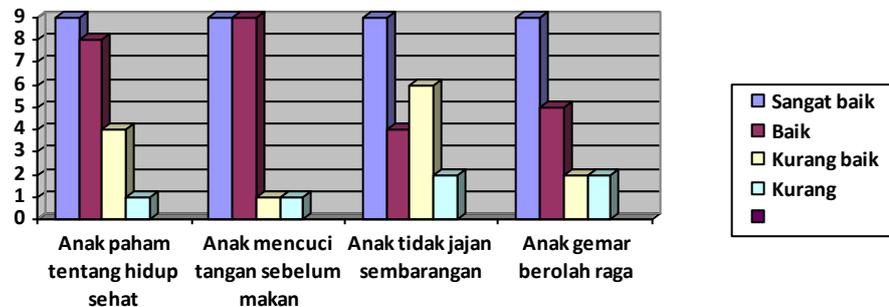
MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Data pada tabel diatas dapat dilihat pada grafik berikut :

Penelitian siklus II

Grafik 3



Grafik 3 Siklus II

1. Hasil observasi setelah mengadakan siklus II pada tabel grafik di atas, menunjukkan kondisi pembelajaran setelah mengadakan penelitian yaitu anak paham tentang hidup sehat 11 anak (79.1%), anak mencuci tangan sebelum makan 13 anak (96.6%), anak tidak jajan sembarangan 12 anak (66.6%), dan anak yang gemar berolah raga 15 anak (83.3 %). Dari kondisi di atas menunjukkan bahwa pemahaman hidup sehat pada anak melalui paktek langsung sudah menunjukkan pada peningkatan tingkatan yang baik.
5. Refleksi (*Reflecting*) siklus II
 1. Refleksi komponen kegiatan-kegiatan
 - a) Kegiatan dilakukan sesuai dengan indikator yang ditentukan.
 - b) Materi yang disajikan sesuai dengan tingkatan perkembangan anak.
 - c) Media pembelajaran sesuai dengan indikator yang ditentukan.
 - d) Metode pembelajaran disesuaikan dengan metode yang ada yaitu melalui paktek langsung.
 - e) Alat penilaian yang digunakan sesuai dengan tingkat perkembangan anak yang dapat mengukur kemajuan belajar.

2. Refleksi Proses Kegiatan

- a) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan RKH yang telah disusun dan sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan.
- b) Dalam melaksanakan kegiatan fasilitas sekolah pada umumnya sudah memadai untuk melakukan kegiatan, dan penggunaan media dan metode serta penjelasan melakukan kegiatan perlu dipraktekkan didalam kehidupan sehari-hari
- c) Dari 24 anak hanya 18 yang sudah tumbuh rasa minatnya untuk mempraktekkan cara mencuci tangan dan perawatan kaki yang dilakukan didalam kegiatan disekolah maupun dirumah
- d) Dari 24 anak hanya 18 yang sudah dapat untuk mempraktekkan pemahaman hidup sehat
- e) Anak sudah jaang diingatkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang meningkatkan pemahaman hidup sehat disebabkan anak sudah mengeti untuk menjaga kesehatan.

Untuk memperbaiki kelemahan dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus kedua, maka pada pelaksanaan siklus ketiga dapat dilakukan perencanaan ulang (*replaining*) sebagai berikut:

- 1) Terus memberikan motivasi kepada anak agar anak merasa senang melakukan kegiatan tanpa dipaksa
- 2) Memberikan demonstrasi/ praktek langsung dalam melakukan kegiatan sehingga anak bisa mengikuti kegiatan dengan baik dan benar
- 3) Membuat latihan pada anak agar anak terbiasa mempraktekkan hidup sehat
- 4) Memberikan penghargaan kepada anak yang dapat melakukan kegiatan dengan baik dan benar

C. Deskripsi Hasil Penelitian Siklus 3

Seperti siklus pada pertama, siklus ketiga terdiri dari 5 pertemuan di laksanakan pada tanggal 8,9,10,11,12 Agustus 2016 dan memiliki 4 tahap, yakni perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi seperti berikut ini:

a. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan pada siklus ketiga berdasarkan *replaining* pada siklus ketiga yaitu:

- a) Memberikan motivasi pada anak agar bersemangat melakukan kegiatan sehari-hari.
- b) Melakukan kegiatan pada anak dengan cara becakap-cakap untuk merangsang daya nalarnya, sehingga kita mengetahui apa yang diinginkannya untuk meningkatkan intelengensinya.
- c) Memberikan latihan kepada anak seperti senam, lari, melompat, meloncat, dst. Yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dengan mempraktekkan hidup sehat didalam kehidupan sehari-hari.
- d) Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang di sesuaikan tema nya mengenai olahraga untuk menjaga kesehatan melalui praktek langsung.

2. Pelaksanaan (*acting*)

3. Pelaksanaan (*Acting*)

Pada tahap ini pelaksanaan tindakan guru dan anak didik melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat peraga benda-benda kongkrit sesuai tema yang diinginkan. Dengan berpedoman pada RKH yang telah disusun sebelumnya, maka langkah – langkah yang dilakukan oleh guru pada Siklus ke 3 adalah sebagai berikut:

- a. Pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Senin /08 agustus 2016 dengan Tema Kebutuhan/kesehatan dan subtema sabun mandi dan shampo.

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -1

Tema : Kebutuhan/kesehatan

Subtema : Sabun mandi dan shampo

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa, bernyanyi Bangun tidur
- c. Menjelaskan kebaikan tentang manfaat sabun bagi kulit tubuh

d. Berlari sambil melompat ke depan sambil mengucapkan kata shampo

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mengenalkan sabun sesuai warna dan menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan pikiran manusia untuk dapat menciptakan shampo

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi, tanya jawab tentang warna sabun, mendiskusikan tentang manfaat shampo bagi kesehatan rambut di kepala pada hari ini, berdo'a mau pulang, dan salam.

b. Pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Selasa /09 Juli 2016 dengan Tema Kebutuhan/kesehatan dan subtema sikat gigi/odol

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -2

Tema : Kebutuhan/kesehatan

Subtema : sikat gigi /odol

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdo'a, bernyanyi aku anak sehat
- c. Praktek menyikat gigi dengan menggunakan odol di kamar mandi

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mengelompokkan sikat gigi berdasarkan jumlah lebih banyak atau lebih sedikit, bermain peran menjadi dokter gigi, menggunting dan menempel odol dan sikat gigi

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan, berdo'a sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang bagaimana cara menggosok gigi dengan baik ,mendiskusikan tentang manfaat sikat gigi dan odol, berdoa mau pulang,dan salam.

c. Pertemuan 3 dilaksanakan pada hari Rabu /10 Agustus 2016 dengan Tema Kebutuhan dan subtema Kesehatan tema spesifik Tidur

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -3

Tema : Kebutuhan

Subtema : Kesehatan

Tema spesifik : Tidur

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi aku anak sehat
- c. Bercerita tidur sangat penting bagi kesehatan tubuh kita

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara tidur dengan baik,Berfantasi mempraktekkan gerakan bangun dan tidur dengan baik,Mewarnai gambar kamar tidur.

3. Kegiatan Istirahat

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang cara tidur dengan baik,mendiskusikan bagaimana kamar tidur yang sehat melalui gambar pada hari ini, berdoa mau pulang,dan salam.

d. Pertemuan 4 dilaksanakan pada hari Kamis /11 Agustus 2016 dengan Tema Kebutuhan/kesehatan dan subtema Jamu

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -4

Tema : Kebutuhan/kesehatan

Subtema : Jamu

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi aku anak sehat
- c. Bercerita tentang jamu

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan cara membuat jamu dari kunyit dan gula merah,kolasa bakul jamu dengan menggunakan daun kering

3. Kegiatan Istirahan

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang jamu,mendiskusikan tentang manfaat jamu bagi kesehatan, berdoa mau pulang,dan salam.

e. Pertemuan 5 dilaksanakan pada hari Jumat /12 Agustus 2016 dengan

Tema Kebutuhan dan subtema Kesehatan tema spesifik Olah raga

Langkah- Langkah pelaksanaan penelitian adalah:

RKH ke -5

Tema : Kebutuhan

Subtema : Kesehatan

Tema spesifik : Olah raga

1. Kegiatan Awal

- a. Menanyakan khabar anak
- b. Mengajak anak untuk berdoa,bernyanyi aku anak sehat
- c. Bercerita olah raga berguna bagi kesehatan tubuh kita

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan pembelajaran ini dimulai dari kegiatan mempraktekkan senam anak sholeh dengan ceria,membuat warna magic pola celana olah raga

3. Kegiatan Istirahat

Pada kegiatan istirahat yang dilakukan adalah mencuci tangan,berdoa sebelum dan sesudah makan setelah itu bermain di luar kelas

4. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir peneliti melakukan evaluasi,tanya jawab tentang mewarnai celana dengan warna magic,mendiskusikan manfaat kegunaan olah raga bagi tubuh kita, berdoa mau pulang,dan salam

6. Pengamatan (*observasi*)

Dalam tahap observasi ini peneliti menyajikan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap anak setelah mengadakan praktek langsung cara berolahraga dengan baik. penelitian pada siklus 3 ini,dapat dilihat hasil observasi melalui tabel dalam KBM dibawah berikut ini:

Tabel 9 Hasil Penilaian Observasi pada siklus III

No	Nama anak	Indikator															
		Anak paham tentang hidup sehat				Anak mencuci tangan sebelum makan				Anak tidak jajan sembarangan				Anak gemar berolah raga			
		BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB	BB	MB	BSH	BSB
1	Rava	✓				✓				✓				✓			
2	Tohid		✓				✓			✓				✓			
3	Lyra		✓					✓			✓				✓		
4	Sabrina			✓				✓			✓				✓		
5	Madan			✓				✓			✓					✓	
6	Rafki			✓				✓			✓					✓	
7	Hakim			✓				✓				✓				✓	
8	Fadhil			✓				✓				✓				✓	
9	Ikhsan			✓				✓				✓				✓	
10	Ridho			✓				✓				✓					✓
11	Afgan			✓				✓				✓					✓
12	Haqi			✓					✓			✓					✓
13	Nayla			✓					✓				✓				✓
14	Putri				✓				✓					✓			✓
15	Senja				✓				✓					✓			✓
16	Dhira				✓				✓					✓			✓
17	Mei-mei				✓				✓					✓			✓
18	Abdi				✓				✓					✓			✓
19	Taufik				✓				✓					✓			✓
20	Leo				✓				✓					✓			✓
21	Rehan				✓				✓					✓			✓

22	Dodo				✓				✓				✓				✓
23	Rendi				✓				✓				✓				✓
24	Maulana				✓				✓				✓				✓

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

BSH= Berkembang sesuai harapan

MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Tabel 10. Meningkatkan Pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung

No	KBM	BSB (F _{S1})	BSH (F ₂)	MB	BB	Jumlah Anak	Persentase(%) $P = \frac{f}{n} \times 100\%$
1	Anak paham tentang hidup sehat	11	10	2	1	24	$\frac{11+10}{24} \times 100\% = 87.5\%$
2	Anak mencuci tangan sebelum makan	13	9	1	1	24	$\frac{13+9}{24} \times 100\% = 91.6\%$
3	Anak tidak jajan sembarangan	12	6	4	2	24	$\frac{12+6}{24} \times 100\% = 75\%$
4	Anak gemar berolah raga	15	5	2	2	24	$\frac{15+5}{24} \times 100\% = 83.3\%$

Nilai Pesentase =R

$$R = \frac{87.5\% + 91.6\% + 75\% + 83.3\%}{4} = 83.3\%$$

Keterangan: BSB= Berkembang sangat baik

BSH= Berkembang sesuai harapan

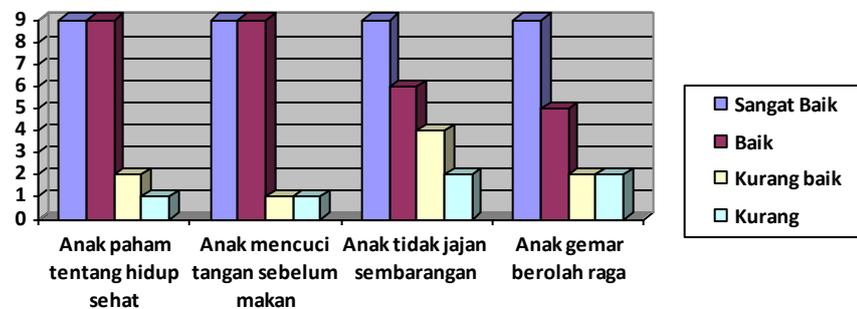
MB = Mulai berkembang

BB = Belum berkembang

Data pada tabel diatas dapat dilihat pada grafik berikut :

Penelitian siklus III

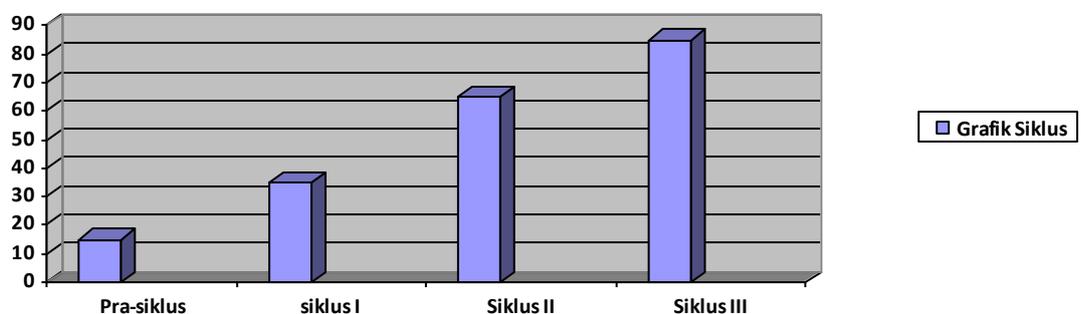
Grafik 4



Hasil observasi dan evaluasi penelitian pada tabel dan grafik di atas , menunjukkan kondisi pembelajaran pada siklus III yaitu anak yang memahami tentang hidup sehat,tahapan ini merupakan tahapan yang melibatkan keseluruhan aspek-aspek pembelajaran.ini merupakan pembelajaran yang diterapkan pada latihan melalui praktek langsung.dalam hal ini dapat dilihat perkembangan anak dengan melakukan kegiatan sesuai dengan pemahaman hidup sehat. Didalam pembelajaran,anak dapat melakukan kegiatan yang melatih menjaga kesehatan. Hal ini menunjukkan sudah hasil pekembangan yg sudah meningkat sesuai dengan hasil yang diinginkan yaitu sangat baik

Hasil observasi pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung pada pra-siklus sampai ketiga dapat di lihat grafik berikut ini:

Penelitian Kondisi awal/ Pra-siklus –siklus III



Hasil yang diinginkan dengan menggunakan metode praktek langsung

1. Setelah mempraktekkan cara mencuci tangan di lingkungan sekolah dengan memberikan contoh demonstrasi/praktek langsung pada anak yang seadanya, sebagian anak telah memanfaatkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar.
2. Meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak dengan disertai oleh kompetensi guru yang mampu melakukan perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran serta mau merefleksi pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, peneliti memberikan motivasi yang lebih kepada anak yang tidak beminat dalam mencoba kegiatan-kegiatan yang ada.
5. Refleksi (*Reflecting*) Siklus III
 1. Dari hasil kemampuan anak dalam mempraktekkan secara langsung mengenai kesehatan dai 24 anak, sangat baik 19 siswa di RA. Nurul Islam
 2. Proses kegiatan yang baik, terlaksana, sesuai rencana kegiatan
 3. Pendapat dari teman sejawat (Penilai 1), dai kepala lembaga RA (Penilai 2,3) yang menyatakan dan menilai sesuai dengan pengamatannya bahwa proses dan hasil anak sudah sangat baik.

C. Pembahasan

Proses penelitian dari pra-siklus sampai dengan siklus ketiga terlaksananya dengan baik. Perkembangan pemahaman hidup sehat anak meningkat. Hal ini dilihat dari pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung lebih baik dari sebelum mengadakan tindakan. Guru juga melakukan inovasi, variasi ,praktek langsung pada pembelajaran dengan lebih optimal. Hal ini terlihat dari sebelum mengadakan penelitian rata-rata kemampuan anak, pada tahap pra- siklus penilaian nya kurang baik dan siklus ketiga sangat baik. Dengan demikian dapatlah dinyatakan Proses pembelajaran tentang pemahaman hidup sehat pada anak melalui praktek langsung menunjukkan tingkatan yang sangat baik. Dan dinyatakan berhasil.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan dan kolaborasi yang dilakukan selama tiga siklus dapatlah disimpulkan bahwa:

Praktek langsung dapat meningkatkan pemahaman hidup sehat pada anak RA. Nurul Islam kelompok B Kecamatan Lubuk Pakam yang dapat merangsang Pemahaman anak dengan mengeksplorikan tata cara menjaga kesehatan di lingkungan sekitar mereka, melihat kondisi RA yang sangat kompleks dengan minimnya fasilitas sekolah yang akan digunakan pada mereka yang kurang mendukung maka pembelajaran melalui praktek langsung akan di manfaatkan dengan seadanya.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan pada hasil perbaikan, maka saran yang terbaik adalah untuk melakukan adalah:

1. Pengembangan Kegiatan yang dilakukan dalam praktek langsung harus mendukung dan menumbuhkan minat anak agar dapat menjaga kesehatan yang dilakukan di lingkungan sekolah dan rumah. Kegiatan ini harus direncanakan dengan matang oleh para guru
2. Hasil belajar anak harus selalu diamati secara berkesinambungan sehingga para guru dapat melihat kemampuan anak mengalami peningkatan atau tidak.
3. Praktek langsung pada pemahaman kesehatan pada anak harus disesuaikan dengan kondisi yang ada di sekolah sehingga proses pembelajaran dapat tercapai dan dapat dimaksimalkan.
4. Guru harus dapat berperan aktif dalam mengembangkan pembelajaran pada pemahaman kesehatan pada anak melalui praktek langsung dengan menvaiasikan segala aspek pengembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Siti, dkk. 2010. Pembelajaran terpadu Jakarta; Universitas terbuka .Hal: 106
- Bahri Saiful, Djamarah & Aswan Zein. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta; Rineka Cipta. Hal 88
- Frigans, Albert Hurlock. 1991. *The Inventory of Early Development*. North Billeirica, Curriculum Assosiated Inc.Hal: 168
- Irianto Kus, Waluyo Kus. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: ; Yrama Widya.hal 157
- Irianto Kus, Waluyo Kus. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: ; Yrama Widya.hal 157
- Masitoh,dkk.2010.Strategi pembelajaran.jakarta:Universitas terbuka Hal : 134
- Masitoh,dkk.2010.Strategi pembelajaran.jakarta:Universitas terbuka hal : 129
- Marwan Eko,dkk.2010.Analisis Pola Hidup sehat.Jakarta: Universitas terbuka. Hal: 108
- Rusman. 2012. *Model Pembelajaran*. Jakarta; Raja Grafindo, Hal: 58
- Setiawan Denny, dkk, 2010. Analisis Kegiatan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini, (Jakarta:Universitas Terbuka), Hal:170
- Sugiono, Yuliani, Nurani. 2009. *Konsep Dasar Kesehatan*. Jakarta; PT. Indeks . Hal :45
- Sadiman dkk. 2005. *Pemahaman Hidup Sehat TK*. Jakarta; Pt indeks hal 169
- Waluyo Edi.2010.Sistem Kesehatan Nasional. *UUD 1945*, 1997. Jakarta; PT. Tiga Serangkai. Hal :57
- Sudjana Nana . 1995.Penilaian Hasil proses Belajar Mengajar. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, Hal 24
- Sadiman dkk. 2005. *Pemahaman Hidup Sehat*. Jakarta;grafindo hal :153
- Suhartono, 2010. *Tanya Jawab di Sekitar Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta; Rajawali Press. Hal 13
- <http://www.gii/padamakanankesehatan.com,shtmlasdietal.2014>

Potter, 2005. *Kebersihan dalam Mencuci Tangan*, Bandung; Pt angka permata.
Hal:178

<http://childdevelopmentinfo.com/development/deuseguensi.shtml>.generaldevelopmentsequencetoddlerthroughpreschoolshilddevelopmentinstitute.

Waseso Ikhsan, Etal. 2007. *Evaluasi Pembelajaran TK*. Jakarta; Universitas
Terbuka. Hal.31
