

PERAN GURU PJOK UNTUK MENINGKATKAN PELAYANAN UKS DI SMK NEGERI BOKING KECAMATAN BOKING KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

Jumiati Y. Mantolas^a, Matheos J. Boru^b, Yoniel Y. Selan^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, jumimantolas@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, adyboru91@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, yonielselan@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 10 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Guru PJOK, UKS, Pelayanan Kesehatan.

Abstrak

Usaha Kesehatan Sekolah merupakan program strategis untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Guru PJOK memiliki potensi besar sebagai agen perubahan dalam optimalisasi layanan UKS. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru PJOK dalam meningkatkan pelayanan UKS di SMK Negeri Boking, serta mengidentifikasi kendala dan strategi pengembangannya. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah guru PJOK dan siswa kelas X jurusan pertanian. Data dikumpulkan melalui Observasi, wawancara mendalam, dan Dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK berperan aktif dalam tiga pilar UKS: Pendidikan Kesehatan melalui penyuluhan gizi, pelayanan kesehatan dengan memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan, pembinaan lingkungan sehat melalui gotong royong. Kendala utama meliputi keterbatasan sarana prasarana (Ruang UKS tidak representative dan minimnya peralatan medis). Kesimpulan: Peran guru PJOK di SMK Negeri Boking tergolong baik, namun optimalisasi layanan UKS memerlukan peningkatan fasilitas, Kerjasama dengan puskesmas, dan penguatan program perilaku hidup bersih dan sehat.

Abstract

School Health Efforts are a strategic program to create a healthy learning environment. Physical education (PJOK) teachers have great potential as agents of change in optimizing UKS services. The purpose of this study is to describe the role of PJOK teachers in providing UKS services at SMK Negeri Boking, as well as identifying obstacles and development strategies. This research method uses a qualitative descriptive approach. The research subjects are PJOK teachers and class X students majoring in agriculture. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed through data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study show that PJOK teachers play an active role in the three pillars of UKS: health education through nutritional counselling, health services by providing first aid for accidents, fostering a healthy environment through mutual cooperation. The main obstacles include limited infrastructure (UKS rooms are not representative and lack of medical equipment). Conclusion the role of PJOK teachers at SMK Negeri Boking is classified as good, but optimizing UKS services requires facility rankings, cooperation with health centers, and strengthening clean and healthy

PENDAHULUAN

Usaha kesehatan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas belajar dan perkembangan siswa disekolah. Usaha kesehatan sekolah (UKS) adalah program yang di rancang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa melalui kegiatan promotif, profentif,dan rehabilitatif di lingkungan sekolah. Pelayanan UKS yang optimal dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, sehingga mendukung proses belajar mengajar dan meningkatkan prestasi siswa.

Usaha kesehatan sekolah juga merupakan program strategi yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan optimal peserta didik.UKS memiliki tiga komponen utama yaitu pendidikan sehat,pelayanan sehat,dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

Peran Guru PJOK sangat penting dalam meningkatkan pelayanan UKS, Guru PJOK tidak hanya bertugas mengajar tetapi juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehatdan mendukung program- program kesehatan disekolah.Guru PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan gaya hidup aktif sehat melalui program UKS.Deni Febriansyah, Soemardiwan Edikurniawan (2024). Guru PJOK secara langsung mendukung optimalisasi program UKS. Daalm riset tersebut Guru PJOK dilibatkan dalam pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dasar, pembinaan lingkungan sehat Muhammad Zidane AL-Mughni dan Arifah Kaharina (2024).

Meskipun secara teoritis peran Guru PJOK dalam UKS telah banyak diakui, masih terdapat kesenjangan penelitian, terutama pada konteks sekolah menengah kejuruan (SMK) di wilayah pedesaan kabupaten TTS. SMK memiliki karakteristik siswa yang unik: mereka berada pada fase remaja akhir dengan tingkat stress akademik dan praktik kejuruan yang tinggi, serta berisiko mengalami cedera, kelelahan, dan pola hidup kurang sehat.di SMK Negeri Boking, belum ada penelitian mendalam yang secara spesifik mengupas bentuk peran nyata Guru PJOK dalam membedakan Trias UKS, mengidentifikasi kendala yang mereka hadapi,serta merumuskan strategi peningkatan pelayanan yang kontekstual.

Penelitian ini menjadi sangat urgen karena: (1) Keterbatasan tenaga kesehatan profesional disekolah dapat diimbangi oleh keterlibatan aktif guru PJOK, (1) Kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan komite sekolah dapat koordinasikan oleh guru PJOK yang memiliki kepedulian dan pemahaman Kesehatan, (3) Hasil penelitian diharapkan menjadi modal bagi sekolah-sekolah lain dengan karakteristik serupa.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melanjutkan kegiatan lainnya (Rahmadani, 2021). Pada jenjang sekolah dasar, kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi fondasi bagi

perkembangan motorik, mental, dan sosial peserta didik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah cenderung cepat lelah, kurang konsentrasi, dan rentan mengalami gangguan kesehatan, yang berdampak langsung pada proses belajar di kelas. Penelitian Lestari & Widodo (2022) menegaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan konsentrasi belajar, kesiapan fisik, serta keaktifan siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, kerjasama, dan sportivitas. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menerapkan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara efektif sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Salah satu bentuk kegiatan yang relevan adalah permainan tradisional seperti bola kasti, yang terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan fisik siswa.

Permainan bola kasti merupakan permainan beregu yang melibatkan aktivitas lari, lempar-tangkap, memukul bola, menghindar, dan berpindah posisi secara cepat (Suharno, 2020). Kegiatan tersebut melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, koordinasi, dan kelenturan. Menurut Prasetyo & Ananda (2023), permainan bola kasti termasuk aktivitas fisik moderat-tinggi yang efektif meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Selain melatih aspek fisik, permainan bola kasti juga mengajarkan kerjasama, komunikasi, sportivitas, serta disiplin dalam mengikuti aturan permainan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang menekankan penguatan karakter dan peningkatan aktivitas fisik siswa (Fitriyani, 2024).

Di SMK Negeri Boking, observasi awal menunjukkan bahwa tingkat pelayanan UKS sebagian siswa kelas X masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya partisipasi guru PJOK sebagai pengelola UKS, sehingga menurunnya minat siswa dalam pelayanan UKS.

UKS menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas belajar dan perkembangan siswa disekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui peran guru PJOK dalam mendukung dan meningkatkan pelayanan UKS di SMK Negeri Boking; (2) Untuk menganalisis kendala atau hambatan yang dihadapi guru PJOK dalam pelaksanaan pelayanan UKS di SMK Negeri Boking; (3) Bagaimana bentuk keterlibatan guru PJOK dalam pelaksanaan tiga pilar program UKS.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian di SMK Negeri Boking, kecamatan Boking, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa kelas X dan 1 guru PJOK.

Teknik pengumpulan data antara lain: 1. Observasi. Melakukan observasi awal untuk melihat dan mencatat fenomena yang terjadi dilapangan tanpa mengubah kondisi yang diamati. Bertujuan untuk memahami sesuatu yang terjadi di SMK Negeri Boking. 2. Wawancara. Wawancara merupakan proses tanya jawab antara dua pihak atau lebih untuk

memperoleh informasi atau pendapat tentang satu topik. Bertujuan untuk mengumpulkan data atau informasi, mendapatkan pendapat atau pandangan seseorang. 3. Dokumentasi. Menurut Sugiyono (2013) Dokumentasi merupakan metode yang di gunakan untuk mengumpulkan data atau informasi. Hal ini bisa berupa buku, arsip, dokumen, angka yang tertulis, dan gambar yang berfungsi sebagai laporan atau keterangan yang dapat mendukung suatu penelitian. Dukumentasi adalah proses mengumpulkan, mencatat, menyimpan, dan mengelolah informasi atau data dalam bentuk tertentu agar dapat dipahami, digunakan, dan dijadikan referensi. Data yang diperoleh, selanjutnya dianalisis menggunakan analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan wawancara dengan Guru PJOK menunjukkan bahwa guru berperan aktif dalam tiga pilar utama UKS yaitu: Pendidikan Kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

Persepsi Siswa terhadap Pelayanan UKS. Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 10 siswa kelas X, diperoleh gambaran persepsi sebagai berikut: Sebanyak 60% siswa menyatakan bahwa guru PJOK memberikan informasi kesehatan yang relevan, 70% siswa merasa nyaman dan mudah mendapatkan pelayanan di ruang UKS, sebanyak 80% siswa merasa lebih sehat dan aktif setelah mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, masih terdapat kendala seperti kurangnya kesadaran Sebagian siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan serta terbatasnya fasilitas UKS.

Beberapa kendala yang diidentifikasi dalam pelaksanaan UKS antara lain: keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya tenaga kesehatan khusus, dan rendahnya kesadaran Sebagian siswa.

Pembahasan

Peran Guru PJOK dalam Pelaksanaan Trias UKS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri Boking telah menjalankan peran strategis dalam mendukung program UKS, khususnya pada tiga pilar utama UKS: Pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

Pendidikan Kesehatan. Guru PJOK berperan sebagai penyampai informasi kesehatan kepada siswa, meliputi materi pola hidup bersih dan sehat (PHBS), gizi seimbang, bahaya merokok, serta pentingnya aktivitas fisik rutin. Hal ini sejalan dengan pendapat Deni Febriansyah dan Soemardiwan Edikurniawan (2024) bahwa guru PJOK merupakan ujung tombak edukasi kesehatan di sekolah. Hasil wawancara mengungkap bahwa siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan keseimbangan antara aktivitas fisik dengan istirahat. Pelayanan Kesehatan. Guru PJOK terlibat langsung dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) di lingkungan sekolah. Ketika siswa mengalami cedera ringan seperti luka atau pusing, guru PJOK segera menangani dan merujuk ke ruang UKS. Jika kondisi tergolong serius, siswa dirujuk ke puskesmas atau klinik terdekat.

Keterlibatan ini menunjukkan bahwa guru PJOK berfungsi sebagai tenaga kesehatan darurat di sekolah, meskipun dengan keterbatasan alat dan obat. Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat.

Guru PJOK juga berperan sebagai penggerak dalam kegiatan gotong royong dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Hal ini mencerminkan peran guru sebagai teladan (role model) dalam menerapkan PHBS, sebagaimana ditekankan oleh Syaiful (2024) bahwa guru PJOK bertanggung jawab menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif untuk kesehatan jasmani. Kendala yang Dihadapi Guru PJOK. Meskipun peran guru PJOK sudah berjalan cukup baik, penelitian ini mengidentifikasi beberapa kendala signifikan, antara lain:

Keterbatasan Sarana dan Prasarana UKS. Ruang UKS masih bergabung dengan ruang guru sehingga kurang representatif. Peralatan medis seperti stadiometer, timbangan, dan obat-obatan P3K sering kali tidak lengkap atau kadaluarsa. Hal ini menghambat optimalisasi pelayanan kesehatan dasar di sekolah. Koordinasi Gerak: Kombinasi gerakan memukul, berlari, dan menangkap bola melatih koordinasi mata, tangan, dan kaki. Minimnya Tenaga Kesehatan Khusus Sekolah. Tidak adanya petugas kesehatan (dokter atau perawat) yang bertugas penuh di sekolah menyebabkan guru PJOK harus merangkap peran sebagai tenaga kesehatan, padahal kompetensi utamanya adalah di bidang pendidikan jasmani.

Kurangnya Kesadaran Sebagian Siswa. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa beberapa siswa (misalnya Delfi dan Susanti) memiliki tingkat pemahaman dan partisipasi rendah terhadap program UKS. Hal ini mengindikasikan masih adanya siswa yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Strategi Optimalisasi Peran Guru PJOK Berdasarkan temuan di lapangan, beberapa strategi dapat dilakukan untuk meningkatkan pelayanan UKS: Peningkatan Sarana dan Prasarana Sekolah perlu menyediakan ruang UKS tersendiri, melengkapi kotak P3K, obat-obatan dasar, dan alat ukur kesehatan. Fasilitas yang memadai akan mendukung guru PJOK dalam memberikan pelayanan yang lebih profesional. Penguatan Kolaborasi dengan Puskesmas, Kerja sama rutin dengan puskesmas setempat sangat diperlukan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, penyuluhan, serta pelatihan penanganan kegawatdaruratan bagi guru PJOK dan tim UKS. Integrasi Program UKS ke dalam Pembelajaran PJOK. Materi kesehatan seperti P3K, gizi, dan PHBS dapat diintegrasikan secara sistematis ke dalam kurikulum PJOK, baik melalui teori di kelas maupun praktik lapangan. Hal ini akan meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa secara berkelanjutan. Peningkatan Peran Guru sebagai Motivator.

Guru PJOK perlu terus mendorong siswa untuk aktif mengikuti kegiatan UKS, seperti senam pagi, lomba kebersihan kelas, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Motivasi yang konsisten akan membentuk kebiasaan hidup sehat dalam jangka panjang. Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa guru PJOK memiliki peran multidimensional: tidak hanya sebagai pengajar olahraga, tetapi juga sebagai agen kesehatan sekolah. Temuan ini mendukung kerangka berpikir Abduljabar (2021) bahwa guru PJOK berfungsi sebagai pendidik, pelatih, pembimbing, dan motivator. Secara praktis, penelitian ini memberikan masukan bagi sekolah dan guru PJOK di wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan, seperti daerah pedesaan di Kabupaten Timor Tengah Selatan. Dengan

peran aktif guru PJOK, program UKS tetap dapat berjalan optimal meskipun tanpa tenaga kesehatan profesional penuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab sebelumnya, didapatkan hasil bahwa peran guru PJOK dalam kegiatan UKS di SMK Negeri Boking dinyatakan berkaterogi Baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut : Bagi Guru PJOK Diharapkan guru PJOK dapat terus meningkatkan perannya dalam kegiatan UKS, tidak hanya sebagai pengajar pendidikan jasmani, tetapi juga sebagai pembimbing dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa melalui kegiatan edukasi kesehatan dan pembinaan yang berkelanjutan. Bagi Sekolah Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap pelaksanaan program UKS, seperti menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, serta melibatkan seluruh warga sekolah dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat..Bagi Siswa, Siswa diharapkan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan UKS dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas atau metode yang berbeda, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih mendalam terkait peningkatan pelayanan UKS di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. (2021). Implementasi program UKS dalam meningkatkan derajat kesehatan peserta didik SMA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112–119.
- Creswell. (2020). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: Teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Deni Febriansyah, & Soemardiwan Edikurniawan. (2024). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SMA/MA kelas X, XI, XII*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA.
- Lismandia. (2020). *Panduan pelaksanaan program sehat di sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhamad Rusli. (2021). *Peran guru dalam proses pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Zidane Al. (2024). Peran guru olahraga dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Sugiyono. (2020). *Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Syaiful. (2024). *Pedoman pembinaan dan pelaksanaan UKS/M di sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.