

## PENGUATAN LITERASI FISIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Zulkifli<sup>1</sup>, Evadila<sup>2</sup>, Arzami Gunawan<sup>3</sup>, Agus Indriana<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>) Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

<sup>2</sup>) Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Islam Riau  
e-mail: zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id

### Abstrak

Permasalahan yang dialami mitra berkaitan dengan masih banyak siswa yang memiliki ketergantungan terhadap gadget dan rendahnya partisipasi aktif siswa didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu perlu dicari solusi dari masalah tersebut dengan memberikan Penguatan materi kepada siswa tentang literasi fisik melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani yang tujuannya akan untuk memberikan pemahaman dan pengalaman yang positif kepada siswa untuk hidup aktif beraktifitas fisik dan menjadikan sebagai gaya hidup sehat seumur hidup. Target dari pengabdian ini adalah siswa Sekolah Dasar 179 Pekanbaru. Pelaksanaan kegiatan ini dengan memberikan materi kepada siswa tentang literasi fisik yang menarik dan menyenangkan melalui slide bergambar dan video yang telah disiapkan oleh pemateri. Pada kegiatan ini pemateri juga mengajak siswa untuk mempraktekkan aktifitas fisik melalui permainan-permainan yang menyenangkan bertujuan memberikan pengalaman yang positif kepada peserta. Hasil kegiatan ini diperoleh ada peningkatan sebesar 80 % terhadap pemahaman dan kesiapan siswa aktif dalam melakukan literasi Fisik dikehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini memperoleh hasil yang signifikan.

**Kata kunci:** Literasi Fisik, Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

### Abstract

The problems experienced by partners are related to the fact that many students are still dependent on gadgets and the low level of active participation of students in the physical education learning process. Therefore, it is necessary to find a solution to this problem by providing reinforcement of material to students about physical literacy through the physical education learning process, the aim of which is to provide students with a positive understanding and experience to live an active physical life and make it a healthy lifestyle for life. The target of this service is students of Elementary School 179 Pekanbaru. This activity is carried out by providing students with interesting and enjoyable material about physical literacy through illustrated slides and videos that have been prepared by the presenter. In this activity, the speaker also invited students to practice physical activities through fun games aimed at providing positive experiences to participants. The results of this activity showed an 85% increase in students' understanding and readiness to actively carry out physical literacy in everyday life. It can be concluded that this community service activity has produced significant results.

**Keywords:** Physical Literacy, physical education, elementary school

### PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian ini bermitra dengan sekolah dasar Negeri 179 Pekanbaru yang terletak di daerah pinggir kota pekanbaru. Sekolah ini berdiri dari tahun 1960 sampai sekarang dengan jumlah siswa yang aktif berjumlah 710 orang siswa. Akreditasi sekolah ini memperoleh peringkat amat baik sekali atau A. dilihat dari lokasi sekolah ini berada, sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang menjadi pilihan utama bagi orang tua untuk mendaftarkan anaknya di sekolah ini.

Pada kunjungan tim pengabdian ke sekolah ini disambut baik oleh kepala sekolah Pak Paisal Rusdianto dan majelis guru lainnya. Dari diskusi dan hasil observasi yang di peroleh dari permasalahan mitra bahwa sekolah ini memiliki keluhan dengan anak-anak yang ketergantungan dengan handphone dan malas untuk belajar. Laporan ini di dasarkan dari kasus ajuan yang masuk yang di tangani oleh BK dan Guru berdasarkan aduan orang tua. banyak dari anak menghabiskan waktu di rumah dengan bermain handphone. Sehingga anak jadi malas untuk belajar dan sedikit melakukan aktifitas gerak di rumah dan cenderung malas bersosialisasi bermain di luar rumah. Permasalahan mitra ini juga di perkuat oleh guru pendidikan jasmani di bahwa partisipasi siswa dalam pembelajaran

pendidikan jasmani kurang. Banyak yang Cuma duduk dan malas-malasan dalam melakukan gerakan yang di intruksukan oleh guru pendidikan jasmani.

Untuk aturan di SD 179 Pekanbaru bahwa siswa tidak diperbolehkan membawa Hendphon kesekolah. Tapi tidak dapat di pungkiri bawa sebagai siswa yang masih sekolah dasar sudah memiliki handphone sendiri (Marshahifa & Anwar, 2023). Pengaruh dari pengguna handphone ini sendiri di kalangan siswa ada yang menyatakan bahwa tidak berdampak pada prilaku sosial siswa (Marshahifa & Anwar, 2023; Putra & Wahyuni, 2021). Hasil penelitian lainnya bahwa pengguna gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis anak, termasuk kecemasan, kesulitan dalam mengelola emosi, dan ketergantungan pada teknologi. Namun, penggunaan gadget juga dapat mendukung perkembangan kreatifitas dan kemampuan adaptif anak (Rukhmana dkk., 2024). Adapaun penyebab anak kecanduan handphone disebabkan oleh faktor internal karena sensation seeking yang rendah dan kontrol diri yang rendah, faktor situasional karena kejenuhan belajar, faktor sosial karena conneted presence, faktor eksternal adalah faktor media (Lestari & Sulian, 2020). Terlepas dari dampak baik dan buruknya tentu sebagai orang tua harus menyikapinya dengan bijaksana dalam pengguna Handphone ini kalangan siswa, karena merupakan salah satu faktor penyebabnya anak jadi sedikit melakukan aktifitas gerak (Subagyo & Fithroni, 2022).

Disekolah sendiri salah satu mata pelajaran yang berpengaruh terhadap minimnya aktifitas gerak anak adalah mata pelajaran pendidikan jasmani (PJOK) yang mana gadget juga mempengaruhi minat siswa dalam berolahraga (Aldiansyah & Kristiyandaru, 2023). Pendidikan jasmani yang mana lebih menekankan aktifitas gerak siswa pada materi yang diajarkan seharusnya menjadi sebuah solusi dari permasalahan kecanduan gadget ini. Karena Pendidikan jasmani dapat dijadikan sarana anak bermain dan melakukan aktivitas secara nyata dengan teman-temannya Untuk itu, pengajar pendidikan jasmaniharus optimal menawarkan kegiatan yang menarik minat anak (Rozi, 2021). Pendidikan jasmani sendiri adalah proses pendidikan yang memfasilitasi pengalaman belajar siswa melalui aktivitas fisik, bermain, dan olahraga yang direncanakan dengan sistematis. Tujuannya adalah untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral.

Untuk memaksimalkan pembelajaran aktifikas jasmani tentu di perlukan sebuah cara dan strategi yang menarik. Untuk mendukung hal tersebut diperlukan penguatan berkaitan dengan literasi aktifitas fisik yang sejalan dengan konsep pendidikan jasmani yang bertujuan untuk membekali individu memiliki gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik (Erizka dkk., 2024). Literasi fisik berkontribusi pada konsep fundamental motor skill dan identifikasi bakat olahraga yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran penjas (Lundvall, 2015) dan Physical literacy adalah konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka (Priadana dkk., 2021) Menurut The International Physical Literacy Association literasi fisik sendiri berisikan tentang motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup.

Literasi Fisik atau Physical literacy pertama kali diperkenalkan di Australia pda pada seminar International of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress in Melbourne, tahun 1993 oleh Whitehead yang menawarkan tentang konsep definisi physical literacy (Robinson dkk., 2018). Physical literacy didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan serta pemahaman terhadap nilai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk kehidupan (Shearer dkk., 2018) Konsep literasi fisik ini sejalan dengan Pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Karena pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani untuk mengembangkan keterampilan jasmani, mental, dan emosional. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan sebagai olah raga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga pola hidup aktif dan sehat (Putri dkk., 2023). Pemahaman guru tentang literasi fisik telah pernah dilakukan yang hasilnya diperoleh bahwa guru pendidikan jasmani memiliki pemahaman yang tinggi terhadap literasi fisik jika dibandingkan guru kelas (Reni dkk., 2024).

Literasi fisik di indonesia sendiri belum terlalu berkembang pengenalanannya pada siswa di sekolah dan belum banyak yang melakukan penelitian berkaitan dengan hal ini (Permana & Habibie, 2020). Hasil penelitian menyatakan bahwa literasi fisik merupakan konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka (Priadana dkk., 2021). Penanaman literasi fisik secara berkelanjutan diperlukan dengan dukungan sekolah dan pendidik untuk mengatasi dampak negatif kecanduan gadget pada siswa (Hardovi dkk.,

2024) Literasi fisik juga membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menangkap, yang merupakan dasar untuk berbagai jenis aktivitas fisik dan olahraga (Friskawati & Dwijantie, 2022) adapun komponen yang mendasari dari literasi fisik adalah motivasi/keyakinan, fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman) dan perilaku (Kriswanto dkk., 2023).

Dari pembahasan di atas telah diuraikan masalah yang di hadapai mitra dan untuk menyelesaikan masalah minta tersebut akan dilaksanakan kegiatan pengabdian dengan diberikan penguatan materi kepada siswa tentang literasi fisik melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani yang tujuannya akan untuk memberikan pemahaman dan pengalaman yang positif kepada siswa untuk hidup aktif beraktifitas fisik dan menjadikan sebagai gaya hidup sehat seumur hidupnya. Pengabdian ini hannya berfokus pada bidang seni budaya dan pendidikan di SD Negeri 179 Pekanbaru, sedangkan skema pengabdian ini sesuai dengan visi keilmuan program studi dan RIPPM UIR yaitu membahas tentang gasil pendidikan dan pembentukan karakter bangsa. Pelaksanaan kegiatan ini juga akan melibatkan 2 orang mahasiswa sebagai pembantu pelaksanaan kegiatan dari tahap persiapan sampai pelaksanaan, berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait dalam penyelenggaraan nantinya. diharapkan tujuan dan penyelenggaraan dari kegiatan ini bisa tercapai dan sukses dalam pelaksanaannya.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di sekolah dasar 179 Pekanbaru dengan pesertanya adalah siswa dan guru yang hadir 5 orang. Pelaksanaan pegabdian ini dilaksanakan pada tanggal 9-10 November 2024.

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini Tim PkM dan 2 orang mahasiswa (Arzami Gunawan dan Agus Indriana) akan melakukan segala persiapan yang berkaitan dengan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolah Dasar 179 Pekanbaru. Adapun yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini rapat persiapan , persiapan ATK, persiapan media (laptop, proyektor, materi, menyusun jadwal kegiatan pengabdian, membuat spanduk

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan semua solusi yang ditawarkan, yaitu:a) Mempersiapkan materi pelatihan berkaitan dengan Literasi Fisik. Pada tahap pelaksanaan ini, Tim PkM yang diwakili oleh Dr. Zulkifli, S.Pd.,M.Pd, akan memberikan materi terlebih dahulu kepada siswa berkaitan tentang pengenalan aktifitas fisik yang menarik dan menyenangkan serta penerapan perilaku hidup aktif dan sehat. b) Selanjutnya materi tentang Aktifitas fisik dalam melakukan senam dan menari yang sederhana ditambah dengan memotivasi dan meningkatkan percaya diri siswa dalam melakukan aktifitas gerak di sampaikan oleh Evadila. M.Sn.) Setelah materi diberikan akan dilakukan praktek langsung berkaitan dari materi-materi tersebut yang akan di bimbing langsung oleh para pematari selama praktek. Di akhir setiap sesi akan diadakan pengatan dan diskusi

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pada tahap ini dilakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih dengan melakukan tes akhir (post-test), hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan, pembuatan draft luaran wajib dan tambahan PkM serta laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan menarik dan lancar sampai akhir. Pentingnya literi fisik di tanamkan sejak usia dini karena diharapkan siswa memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab dalam beraktivitas fisik. Ini adalah dasar untuk gaya hidup aktif dan merupakan perjalanan seumur hidup. Untuk menjadikan siswa aktif sepanjang hayat dan menghindari hal-hal negatif seperti kenduan game online, narkoba dan hal negative lainnya, diperlukan peran aktif dari orang tua, guru dan lingkungan. Peran kita adalah mendorong mereka untuk terlibat langsung dalam aktifitas fisik

yang menyenangkan dan menggembirakan, sehingga diharapkan nantinya setelah mereka memiliki pengalaman yang menyenangkan dalam aktifitas fisik tersebut mereka akan mengulang pengalaman tersebut sepanjang hayat untuk hidup aktif.



Gambar 1. Siswa sebelum kegiatan dimulai

Hasil dari kegiatan pengabdian ini diperoleh ada peningkatan sebesar 80 % terhadap pemahaman dan kesiapan siswa aktif dalam melakukan literasi Fisik di kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Publikasi setelah Kegiatan selesai

## SIMPULAN

Kegiatan penguatan literasi fisik merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak di sekolah. diharapkan seorang anak memiliki kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatannya. Menumbuhkan kesadaran mengenai aktivitas fisik sejak dini dapat menuntun anak menjadi individu yang lebih sehat dan bahagia. tentunya peran dari orang tua, guru dan lingkungan sangat dibutuhkan dalam mewujudkan melek literasi fisik ini.

## SARAN

Setelah dari kegiatan ini, disarankan pihak sekolah bisa terus menghadirkan lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan literasi fisik siswa terutama melalui kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, tindak lanjut dari kegiatan ini pihak sekolah juga bisa mensosialisasikan program ini kepada orang tua siswa untuk memberikan dukungan kepada siswa aktif melakukan kegiatan fisik di rumah ataupun di lingkungannya. Kedepannya, penyelenggaraan kegiatan ini akan melibatkan langsung orang tua dan siswa sebagai peserta kegiatan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari kegiatan ini bisa tercapai dengan lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aldiansyah, N. F., & Kristiyandaru, A. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Minat Berolahraga Pada Siswa Kelas Vi Sdn Gading 4 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 2338–2798.
- Erizka, S. N., Bayu, W. I., & Iyakrus. (2024). Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksh*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.23887/ika.v22i1.77101>
- Friskawati, G. F., & Dwijantie, J. S. (2022). Differences of physical literacy perception of kindergarten teachers: Seen from demographic information. *Journal Sport Area*, 7(3), 405–414. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10019](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10019)
- Hardovi, B. H., Susetyo, A. M., Aabid, Moh. F., & Aprilia, A. P. (2024). Pengenalan Literasi Fisik Sebagai Pendidikan Jasmani dan Menjawab Gangguan Gadget Siswa SMP 1 Muhammadiyah Jember. Jompa Abdi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 53–59. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i1.1054>
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Kurniawan, D. D., & Safitri, A. P. (2023). *LITERASI FISIK ANAK USIA DINI*. UNY Press.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 23–37. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Marshahifa, D., & Anwar, A. S. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 890–899.
- Permana, R., & Habibie, A. (2020). Analisis Assesmen Literasi Jasmani Dengan Kebutuhan Pembelajaran Pjok Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 0(0), 221–226.
- Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan pengukuran aspek pengetahuan pada instrumen physical literacy untuk siswa usia 8-12 tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 21. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>
- Putra, A. A., & Wahyuni, I. W. (2021). Pengaruh Penggunaan Handphone Pada Siswa Sekolah Dasar. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1).
- Putri, F. I. A., Sulhaliza, A. P., Purwati, Y., Fakhriyah, F., & Aditia, E. (2023). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(8), 2237–2246. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i8.67557>
- Reni, S. K. A., Hendrayana, Y., & Rahma, A. (2024). Persepsi Guru Penjas Terhadap Literasi Fisik Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *JURNAL DUNIAPENDIDIKAN*, 4(2), 852–860. <https://doi.org/10.55081/juridip.v4i2.190>
- Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical Literacy (Mis)understandings: What do Leading Physical Education Teachers Know About Physical Literacy? *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288–298. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135>
- Rozi, F. (2021). Pendidikan Jasmani Solusi Atasi Kecanduan Gadget. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 49–55. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i1.251>
- Rukhmana, T., Sujana, N., Putra, S. R., & Nugraha, A. R. (2024). Pengaruh Gadget pada Karakter Anak di SD. *Journal on Education*, 06(03), 16534–16539.
- Shearer, C., Goss, H. R., Edwards, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., Myers, E. J., & Fowweather, L. (2018). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 237–245. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0136>
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Kertajaya 5 Surabaya. *urnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 195–202.