

Literacy in Children's Physical Education for Elementary School PJOK Teachers in Loceret District, Nganjuk Regency

Literasi Fisik dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak pada Guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk

Moh. Nur Kholis*¹, Erwin Putera Permana², Agus Widodo³, Nora Yuniar Setyaputri⁴, Bima Kukuh Dwi Pamungkas⁵, Vaza Deefath Az Azka⁶, Dwi Fany Prayoga⁷, Aditya Sukma Ramadhan⁸, Dewi Yuliana⁹, Dema Yulianto¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail: [¹nurcholis88@unpkediri.ac.id](mailto:nurcholis88@unpkediri.ac.id), [²erwinp@unpkediri.ac.id](mailto:erwinp@unpkediri.ac.id), [³aguswidodo@unpkediri.ac.id](mailto:aguswidodo@unpkediri.ac.id), [⁴norayuniar@unpkediri.ac.id](mailto:norayuniar@unpkediri.ac.id), [⁵bimakukuhdwiampungkas@gmail.com](mailto:bimakukuhdwiampungkas@gmail.com), [⁶vazadeefath666@gmail.com](mailto:vazadeefath666@gmail.com), [⁷dwifanyp@gmail.com](mailto:dwifanyp@gmail.com), [⁸adityasukma896@gmail.com](mailto:adityasukma896@gmail.com), [⁹anadewiyuliana@gmail.com](mailto:anadewiyuliana@gmail.com), [¹⁰Dema@unpkediri.ac.id](mailto:Dema@unpkediri.ac.id)

Abstract

Physical education is a forum for education through physical activity. The implementation of physical education which is out of the curriculum concept because of the demands of children to excel in certain sports fields and the increasing number of sports specializations from an early age has a negative impact on children's growth and development in the future. Physical literacy is one solution to solve this problem, so that children and parents have a better understanding of motivation, self-confidence, physical competence, as well as knowledge and understanding of how to move according to their level of development. Using a direct workshop, the community service program aims to increase the knowledge of elementary school teachers in Loceret District and be able to apply it directly to their respective students.

Keywords: *Physical Literacy; Physical Education; Children*

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Implementasi pendidikan jasmani yang keluar dari konsep kurikulum karena tuntutan anak untuk berprestasi dalam bidang olahraga tertentu dan semakin banyaknya spesialisasi olahraga sejak dini menimbulkan dampak negative terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak di masa yang akan datang. Literasi fisik menjadi salah satu solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut, sehingga anak-anak maupun orang tua memiliki pemahaman yang lebih terkait dengan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman bagaimana bergerak sesuai dengan tingkat perkembangannya. Dengan metode workshop, program pengabdian pada masyarakat bertujuan menambah pengetahuan para guru sekolah dasar di Kecamatan Loceret dan bisa mengaplikasikan langsung ke peserta didiknya masing-masing.

Kata kunci: *Literasi Fisik; Pendidikan Jasmani; Anak-Anak*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mendorong terjadinya kemajuan zaman yang sangat pesat. Para peneliti dalam dunia pendidikan juga mengalami kemajuan dengan ditemukannya teori-teori baru yang lebih relevan dan lebih bersahabat untuk diterapkan dalam proses pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari. Literasi yang pada awalnya kita kenal sebagai kemampuan membaca dan menulis yang dimiliki seseorang, juga mengalami perkembangan dengan ditemukannya sebuah konsep mengenai literasi fisik. Konsep ini pada dasarnya sudah lebih awal diimplementasikan oleh negara maju sebagai tujuan dalam pendidikan.

Literasi fisik merupakan sebuah konsep yang berlaku untuk siapapun, kapanpun, dan di manapun dalam melakukan aktivitas fisik sesuai dengan usia, kemampuan, dan budaya di mana mereka tinggal. Budaya yang berbeda memberikan peluang dan tantangan yang berbeda-beda, baik dalam hal tuntutan kebutuhan hidup maupun dalam hal bentuk-bentuk latihan fisik dan olahraga. Kita dapat mengembangkan literasi fisik baik pada aspek kepercayaan diri, semangat,

motivasi, keterampilan gerak, maupun seluruh aspek literasi fisik lainnya untuk dapat kita manfaatkan semaksimal mungkin. Cakupan literasi fisik yang lebih luas daripada pendidikan jasmani menawarkan latihan fisik yang lebih kompleks dan tidak terkait dengan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Pendekatan pedagogi dimanfaatkan literasi fisik untuk memberikan peluang kepada setiap individu untuk menjadi lebih aktif dan termotivasi dengan model kompetensi dan latihan fisik yang lebih realistis (Whitehead, 2010). Literasi fisik adalah kepercayaan diri, keinginan, dan kemampuan yang dibutuhkan oleh setiap orang dengan tujuan untuk hidup aktif secara fisik sepanjang hayat.

Kemampuan yang dimiliki anak-anak untuk lebih aktif dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar, berbanding lurus dengan peningkatan partisipasi dalam latihan fisik maupun olahraga, dan berbanding terbalik dengan kondisi berat badan mereka. Anak yang aktif dapat menjaga berat badan dengan lebih baik dibandingkan dengan anak yang memiliki gaya hidup sedenter. Keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sebagai modal utama menjadi orang yang perlu ditingkatkan melalui latihan fisik dan olahraga lainnya (Bell et al., 2019). Kurikulum Merdeka mengajak kita untuk menuntun laku anak sesuai dengan bakat, minat, dan potensi yang dimilikinya sejak lahir berdasarkan kodrat alam dan kodrat zaman.

Literasi fisik menjadi sebuah konsep yang representative untuk dijadikan sebagai pedoman dalam melaksanakan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani agar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan harapan peserta didik dapat menjadi pribadi yang berkembang secara maksimal pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotor, serta dapat secara aktif melakukan dan mempertahankan latihan fisik dan gaya hidup sehat sepanjang hayat. Literasi fisik yang relative baru bagi kita memiliki kelemahan, yaitu kurangnya pengetahuan peserta didik, orang tua, pelatih, dan bahkan pendidik sendiri terhadap keberadaan konsep ini. Pengetahuan mengenai konsep literasi fisik yang kurang menjadikan anak-anak pada awal masuk sekolah lebih dituntun dalam meningkatkan perkembangan social, bahasa, dan numerasi.

Perkembangan gerak anak yang merupakan fondasi perkembangan anak secara menyeluruh menjadi kurang diperhatikan dan bahkan terabaikan. Spesialisasi olahraga sejak dini semakin menjadi tren yang berkembang di masyarakat. Mampu memasukkan anak pada cabang olahraga tertentu menjadi sesuatu yang membanggakan bagi orang tua, terlebih ketika pelatih dalam club tersebut dianggap memiliki prestasi dalam menjadikan anak-anak usia dini berprestasi pada cabang olahraga yang dilatihnya. Anak-anak dalam melakukan latihan fisik perlu dipertimbangkan usia, jenis kelamin, dan tingkat perkembangannya. Hal ini dimaksudkan agar perkembangan anak dalam ranah afektif, kognitif, dan psikomotor dapat berkembang dengan baik dan tidak berakibat buruk pada tingkat perkembangan berikutnya.

Prinsip recovery yang tepat juga perlu diperhatikan dalam latihan fisik. Jadwal latihan anak yang padat bahkan sampai lima kali dalam satu minggu mungkin akan memaksimalkan prestasinya pada usia dini, akan tetapi akan memberikan dampak yang tidak baik pada tahap perkembangan anak berikutnya, termasuk besarnya resiko terjadinya cedera olahraga. Perubahan gaya hidup pasca pandemi Covid-19 masih dapat kita lihat dan kita rasakan. Anak-anak menjadi terbiasa melakukan kegiatan di depan laptop ataupun handphone mereka seperti saat pembelajaran jarak jauh. Meskipun pembelajaran sudah berlangsung normal melalui tatap muka, mereka mengalami ketergantungan menggunakan gadget untuk bermain game. Alih fungsi gadget sebagai sarana untuk mempermudah pembelajaran menjadi sarana untuk mencari kesenangan, kebahagiaan, dan bersosialisasi jarak jauh dengan teman melalui permainan-permainan yang menarik di dalamnya. Tanpa kita sadari kebiasaan ini telah memberikan kenyamanan yang lebih pada anak-anak. Perilaku hidup sedenter tidak dapat mereka hindari lagi, perilaku yang menjadikan mereka kurang memperhatikan budaya hidup sehat dan aktif melalui aktivitas fisik, seperti bermain yang memanfaatkan anggota tubuh secara menyeluruh bersama teman-teman di lapangan maupun di taman bermain.

Pendidikan jasmani pada dasarnya memiliki peranan yang penting untuk memberikan pemahaman mengenai literasi fisik, budaya hidup sehat dan aktif melakukan aktivitas fisik

sesuai dengan tingkat perkembangan, serta mengenai bahaya spesialisasi olahraga sejak dini kepada orang tua, anak, dan bahkan pelatih, dengan harapan dapat menerapkan konsep literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi dengan adanya tuntutan, gengsi, dan keinginan untuk meningkatkan citra sekolah di masyarakat dan pimpinan, implementasi pendidikan jasmani juga keluar dari jalur yang semestinya. Pendidikan jasmani yang seharusnya sebagai wadah untuk menuntun anak berkembang sesuai dengan usia, bakat, minat, dan potensi masing-masing melalui aktivitas fisik menjadi pendidikan yang menuntut anak untuk berprestasi dalam cabang olahraga.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang termuat dalam semua jenjang pendidikan baik dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran di sekolah memiliki tujuan untuk melaksanakan pendidikan yang terencana dan sistematis melalui aktivitas jasmani dalam mencapai perkembangan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor peserta didik (Anwar, 2020). Kualitas pendidikan jasmani dapat kita ketahui apabila pendidikannya berpusat pada tujuan, mengajarkan kepercayaan diri, pengetahuan, dan keterampilan kepada peserta didik agar dapat melakukan dan mempertahankan konsep literasi fisik sepanjang hayat. Komponen pendidikan jasmani yang berkualitas dan berkesinambungan meliputi dukungan dari kebijakan pemerintah dan lingkungan, kurikulum berkelanjutan yang selaras dengan standar local dan nasional, strategi instruksional yang tepat, dan penilaian yang konkrit. Efektivitas dan kualitas tujuan pendidikan jasmani apabila berkomitmen pada tercapainya literasi fisik peserta didik (Fisette & Wuest, 2018).

2. METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 1 hari di aula SDN 2 Loceret, Kabupaten Nganjuk. Metode yang digunakan oleh tim pengabdian adalah melaksanakan workshop terkait tentang Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak dengan langkah sebagai berikut:

- a) Melakukan workshop bersama guru-guru KKG sekolah dasar se-Kecamatan Loceret,
- b) Guru melakukan diskusi langsung dengan pateri,
- c) Guru melakukan refleksi hasil diskusi workshop.

Workshop dinilai sangat tepat dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak sehingga para guru yang hadir pada workshop ini lebih memahami tentang materi yang disampaikan dan mampu diaplikasikan di lingkungannya masing-masing.

Evaluasi yang dilakukan mencakup pengamatan terhadap tingkat pemahaman guru terhadap Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak, terlaksananya seluruh program kegiatan yang sesuai bidang pendidikan jasmani, terlaksana seluruh program kegiatan yang sesuai, guru KKG PJOK mengimplementasikan dalam pembelajaran di sekolah masing-masing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim Pengabdian memberikan workshop Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Desember 2024 pada pukul 09.00 –13.00 WIB. Sejumlah 36 peserta yang terdiri 28 putra dan 8 putri guru KKG PJOK Sekolah Dasar Di Kecamatan Loceret.



Gambar 1. Peserta dan Narasumber



Gambar 2. Peserta dan Narasumber berdiskusi



Gambar 3. Narasumber

Nasumber memberikan materi pentingnya literasi fisik dalam pendidikan jasmani usia anak-anak. Literasi fisik merupakan sebuah konsep yang berlaku untuk siapapun, kapanpun, dan di manapun dalam melakukan aktivitas fisik sesuai dengan usia, kemampuan, dan budaya di mana mereka tinggal. Program ini berhasil meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada guru sekolah dasar di kecamatan loceret meliputi: 1) guru PJOK manunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap literasi fisik melalui kegiatan workshop. Mampu mengenali konsep literasi fisik dan bagaimana penerapannya dalam konteks pembelajaran. 2) Guru melakukan diskusi tentang materi yang diberikan terhadap pemateri dan mampu memahami materi yang diberikan secara keseluruhan. 3) Guru merefleksikan materi workshop dengan peserta lain guna bias lebih mendalami materi tentang literasi fisik. Melalui kegiatan ini, guru diharapkan dapat terus mengembangkan kompetensi mereka dan menciptakan pembelajaran yang inklusif, menarik, dan bermakna bagi semua siswa.

4. KESIMPULAN

Guru pendidikan jasmani, anak-anak, dan orang tua perlu memiliki sebuah konsep yang dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan pembelajaran, sehingga akan terhindar dari spesialisasi olahraga usia dini yang berdampak buruk pada perkembangan anak-anak. Dengan melihat peran penting literasi fisik dalam pendidikan jasmani usia anak-anak seperti meningkatkan keterampilan motoric, perkembangan gerak dasar, kebugaran jasmani, potensi, prestasi akademik, perkembangan aktivitas fisik, dan gaya hidup aktif sepanjang hayat, pendidikan jasmani perlu menerapkan konsep literasi fisik untuk menuntun anak dalam pembelajaran.

Pelaksanaan workshop ini melibatkan KKG PJOK di Kecamatan Loceret, diharapkan ketelibatan guru pjok dalam memahami dan menambah wawasan dapat di aplikasikan di sekolah masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. H. (2020). Relasi Kuasa Pengetahuan dalam Pendidikan jasmani: Sebuah Telaah Arkeo-Genealogi Michel Foucault.
- Bell, D. R., DiStefano, L., Pandya, N. K., & McGuine, T. A. (2019). The public health consequences of sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1013–1020. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-521-18>
- Brown, D. M. Y., Dudley, D. A., & Cairney, J. (2020). Physical Literacy Profiles are Associated with Differences in Children's Physical Activity Participation: a Latent Profile Analysis Approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(11), 1062–1067. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.007>
- Buckler, E. J., Faulkner, G. E., Beauchamp, M. R., Rizzardo, B., DeSouza, L., & Puterman, E. (2023). A Systematic Review of Educator-Led Physical Literacy and Activity Interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 64(5), 742–760. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.01.010>
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical Literacy in Europe: The Current State of Implementation in Research, Practice, and Policy. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
- Durden-Myers, E. J., & Keegan, S. (2019). Physical Literacy and Teacher Professional Development. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 90(5), 30– 35. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1580636>
- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E., & Pot, N. (2018). Physical Literacy and Human Flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308–311. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0132>
- Fisette, J. L. W., & Wuest, D. A. (2018). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (19th ed.). In McGraw-Hill Education. [http://www.amazon.com/Foundations-Physical-Education-Exercise- Science/dp/0073522775](http://www.amazon.com/Foundations-Physical-Education-Exercise-Science/dp/0073522775)
- Ha, A. S., Jia, J., Ng, F. F. Y., & Ng, J. Y. Y. (2022). Parent's Physical Literacy Enhances Children's Values Towards Physical Activity: A Serial Mediation Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 63(September), 102297. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102297>
- Hadi, S., Tjahjono, H. K., & Palupi, M. (2020). Systematic Review: Meta Sintesis untuk Riset Perilaku Organisasional (Issue April).
- Harris, D. (2019). Literature Review and Research Design. In Literature Review and Research Design. <https://doi.org/10.4324/9780429285660>
- Hidayatullah, M. F. (2022). Penelitian Kepustakaan.
- 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>

-
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-wilson, E., Mcdonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Physical Literacy into Active School Recesses on Physical Fitness and Academic Achievement in Chinese Children. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(4), 376–384. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.09.004>
- Platvoet, S., Pion, J., de Niet, M., Lenoir, M., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2020). Teachers' perceptions of children's sport learning capacity predicts their fundamental movement skill proficiency. *Human Movement Science*, 70(May 2019), 102598. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2020.102598>
- Scott, J. J., Hill, S., Barwood, D., & Penney, D. (2021). Physical literacy and policy alignment in sport and education in Australia. *European Physical Education Review*, 27(2), 328–347. <https://doi.org/10.1177/1356336X20947434>
- Telford, R. M., Olive, L. S., & Telford, R. D. (2022). The Effect of a 6-Month Physical Literacy Intervention on Preschool Children's Gross and Fine Motor Skill: The Active Early Learning Randomised Controlled Trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(8), 655–660. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.04.009>
- Ulhaq, dr. Z. S., & Rahmayanti, M. (2018). Panduan Penulisan Skripsi : Literatur Review. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 32.
- Whitehead, M. (2010). Physical Literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Zhang, D., Shi, L., Zhu, X., Chen, S., & Liu, Y. (2023). Effects of Intervention Integrating