

Menguak Literasi Fisik: Studi Pada Peserta Didik SD Fajar Indah DKI Jakarta

Muh. Ali Akbar, Harry Saputra Nasution, Wendri Maryadi*

Universitas Pamulang

**Korespondensi: dosen02846@unpam.ac.id*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat literasi fisik siswa kelas 4, 5, dan 6 di SD Fajar Indah DKI Jakarta berdasarkan empat indikator utama: motivasi, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman, serta partisipasi aktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner dan observasi. Data dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi tren dan perbedaan antar kelas. Hasil menunjukkan bahwa motivasi dan partisipasi aktif siswa berada pada kategori tinggi, sementara kompetensi fisik dan pengetahuan serta pemahaman menunjukkan tren meningkat, tetapi masih perlu penguatan pada aspek kognitif. Kesimpulan menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani di SD Fajar Indah telah efektif dalam meningkatkan literasi fisik siswa, terutama pada aspek afektif dan keterlibatan aktif. Namun, peningkatan pada dimensi kognitif perlu dilakukan untuk mendukung perkembangan literasi fisik secara holistik.

Kata Kunci : Literasi Fisik, Peserta Didik

Uncovering Physical Literacy: A Study of Students at Fajar Indah Elementary School DKI Jakarta

Abstract: *This study aims to analyze the physical literacy levels of 4th, 5th, and 6th-grade students at SD Fajar Indah DKI Jakarta based on four key indicators: motivation, physical competence, knowledge and understanding, and active participation. This research employs a descriptive quantitative approach, with data collected through questionnaires and observations. Data were statistically analyzed to identify trends and differences among classes. Results show that students' motivation and active participation are categorized as high, while physical competence and knowledge and understanding exhibit an increasing trend but require further strengthening in cognitive aspects. The conclusion highlights that the physical education program at SD Fajar Indah has effectively enhanced students' physical literacy, particularly in affective and active engagement dimensions. However, improvement in cognitive dimensions is necessary to support holistic physical literacy development.*

Keywords: *Physical Literacy, Learners*

PENDAHULUAN

Literasi fisik atau *physical literacy* adalah konsep yang berkembang pesat dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan di seluruh dunia. Literasi fisik melibatkan kemampuan individu untuk bergerak dengan percaya diri dan kompetensi dalam berbagai konteks fisik, serta memiliki motivasi, pemahaman, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Literasi fisik merupakan fondasi penting bagi kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang, mengingat keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Whitehead, 2010). Physical literacy telah menjadi fokus utama dalam kajian penelitian dalam bidang Pendidikan jasmani, promosi aktivitas fisik dan pengembangan olahraga di dunia, (Giblin et al., 2014). Pada fokus kajian

Pendidikan jasmani, *Physical literacy* menjadi sebuah tujuan akhir dari Pendidikan jasmani dengan membuat konseptualisasi gerak anak sebagai manusia secara holistic yang bergerak untuk belajar menjadi anak yang berpengetahuan secara gerak, (Chen, 2015). *Physical literacy* berkontribusi pada konsep fundamental motor skill dan identifikasi bakat olahraga yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran penjas, (Lundvall, 2015).

Di Indonesia, *physical literacy* belum berkembang pesat seperti di negara-negara maju lainnya. tidak banyak penelitian yang mengkaji tentang *physical literacy* di Indonesia, (Permana & Habibie, 2020). Di Indonesia, terutama di wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta, perkembangan literasi fisik pada anak-anak usia sekolah dasar (SD) menghadapi berbagai tantangan. Kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar sering kali berfokus pada pengembangan keterampilan motorik yang bersifat teknis, seperti kemampuan berlari, melompat, atau melempar, tanpa memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Akibatnya, banyak peserta didik yang hanya menganggap pendidikan jasmani sebagai pelajaran tambahan, tanpa menyadari manfaat jangka panjang yang dapat mereka peroleh dari keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur.

Tantangan ini semakin diperburuk oleh gaya hidup sedentari yang semakin lazim di kalangan anak-anak di daerah perkotaan. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak-anak usia 5-12 tahun di Indonesia mencapai 18,8%, dengan angka yang lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan dengan daerah pedesaan. Di DKI Jakarta, sebagai pusat urbanisasi yang pesat, anak-anak menghadapi berbagai hambatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik, mulai dari terbatasnya ruang terbuka hijau hingga padatnya lalu lintas yang membuat mereka sulit untuk bermain di luar rumah. Kondisi ini menyebabkan mereka lebih cenderung menghabiskan waktu di dalam ruangan, dengan aktivitas sedentari seperti menonton televisi atau bermain video game.

Lebih jauh lagi, studi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020 menunjukkan bahwa hanya sekitar 30% anak-anak di Indonesia yang memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk melakukan aktivitas fisik selama setidaknya 60 menit per hari. Di Jakarta, angka ini bahkan lebih rendah, mengingat berbagai faktor seperti padatnya jadwal sekolah, kemacetan lalu lintas yang menghambat mobilitas, serta keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai. Rendahnya tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik ini mencerminkan literasi fisik yang kurang memadai di kalangan anak-anak, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka dalam jangka panjang.

Permasalahan literasi fisik yang rendah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak-anak, tetapi juga pada aspek lain seperti kesehatan mental dan sosial mereka. Anak-anak yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Selain itu, literasi fisik yang rendah dapat membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik di kemudian hari, baik di sekolah, komunitas, maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, literasi fisik juga sangat penting untuk mendukung pengembangan keterampilan motorik dasar yang menjadi fondasi bagi berbagai bentuk aktivitas fisik yang lebih kompleks. Literasi fisik yang baik memungkinkan anak-anak untuk merasa percaya diri dan kompeten saat bergerak, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terus terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka. Namun, tanpa literasi fisik yang memadai, anak-anak cenderung merasa kesulitan untuk mengikuti kegiatan fisik, yang dapat mengurangi minat dan partisipasi mereka dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Selain itu, rendahnya literasi fisik di kalangan anak-anak juga mencerminkan kurangnya pemahaman dan dukungan dari orang tua, guru, dan komunitas dalam mempromosikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Banyak orang tua yang masih menganggap pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang kurang penting, dibandingkan dengan mata pelajaran akademik lainnya seperti matematika atau sains. Akibatnya, mereka cenderung tidak memberikan dukungan yang cukup untuk mendorong anak-anak mereka terlibat dalam aktivitas fisik di luar jam sekolah. Begitu pula, guru pendidikan jasmani di sekolah dasar sering kali menghadapi kendala dalam mengimplementasikan kurikulum yang berfokus pada pengembangan literasi fisik, karena kurangnya fasilitas dan sumber daya yang memadai.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, penelitian mengenai literasi fisik pada peserta didik di sekolah dasar di DKI Jakarta menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran mengenai tingkat literasi fisik di kalangan anak-anak, tetapi juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi literasi fisik serta menyusun rekomendasi untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan. Dari berbagai masalah yang telah dijabarkan di atas maka dapat disederhanakan menjadi 3 hal, yaitu: (1) rendahnya kemampuan gerak dasar pada siswa, (2) kurangnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, (3) minimnya fasilitas dan program pendidikan jasmani yang efektif.

Penelitian ini berfokus pada peserta didik di SD Yayasan Fajar Indah DKI Jakarta, dengan mengukur tingkat literasi fisik melalui kuesioner dan observasi langsung. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam konteks pendidikan dan kesehatan anak-anak di DKI Jakarta, dengan beberapa alasan utama sebagai berikut: (1) meningkatnya angka obesitas dan masalah kesehatan lainnya di kalangan anak-anak, penting untuk memahami dan mengatasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya literasi fisik. Literasi fisik yang baik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan gaya hidup sedentari., (2) meskipun literasi fisik telah menjadi topik penting di banyak negara, data empiris tentang tingkat literasi fisik di kalangan anak-anak Indonesia, terutama di daerah perkotaan seperti DKI Jakarta, masih sangat terbatas. Penelitian ini akan mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan informasi yang diperlukan untuk intervensi yang lebih tepat, (3) penelitian ini juga relevan dengan kebijakan pendidikan nasional yang menekankan pentingnya pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah dasar. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat kebijakan tersebut dan memastikan bahwa pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dapat mendukung perkembangan literasi fisik yang lebih baik di kalangan anak-anak, (4) mengingat bahwa literasi fisik berkembang sejak usia dini, intervensi yang dilakukan di tingkat sekolah dasar sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki fondasi yang kuat untuk kehidupan yang aktif dan sehat. Penelitian ini akan membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif pada tahap ini, (5) Jakarta sebagai ibu kota dengan tingkat urbanisasi yang tinggi, menghadirkan tantangan unik dalam mendukung aktivitas fisik anak-anak. Ruang terbuka hijau yang terbatas, padatnya lalu lintas, dan tekanan akademik adalah beberapa faktor yang menghambat keterlibatan anak-anak dalam aktivitas fisik. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi literasi fisik anak-anak dan bagaimana kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari sampel yang representatif dan melakukan analisis statistik yang relevan untuk mengidentifikasi tingkat literasi fisik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian bertujuan untuk menganalisis tingkat literasi fisik (*physical literacy*) pada peserta didik SD kelas 4, 5, dan 6. Metode survei dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara langsung melalui instrumen terstandar yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 paling tepatnya pada bulan November 2024, bertempat di SD Fajar Indah, DKI Jakarta. Proses pengumpulan data dilakukan selama empat minggu, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi hasil penelitian. Target penelitian adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 SD Fajar Indah yang berjumlah total 90 siswa, dengan rincian kelas 4 berjumlah 30 siswa, kelas 5 berjumlah 30 siswa, kelas 6 berjumlah 30 siswa

Data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur literasi fisik, yang mencakup aspek-aspek seperti keterampilan motorik, motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik. Analisis data akan dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi tingkat literasi fisik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Subjek penelitian adalah siswa yang terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Fajar Indah. Subjek dipilih secara *total sampling*, mengingat jumlah siswa dalam populasi penelitian memungkinkan untuk dilakukan pengumpulan data secara keseluruhan.

Prosedur penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu: a) Persiapan, terdiri dari membuat izin penelitian kepada pihak sekolah, menyusun instrumen penelitian yang telah divalidasi oleh para ahli, melakukan orientasi awal kepada siswa dan guru Penjas untuk menjelaskan tujuan dan mekanisme penelitian, b) Pengumpulan data, terdiri dari: (1) Pelaksanaan tes dan pengisian kuesioner kepada siswa untuk mengukur literasi fisik, (2) Observasi langsung saat siswa mengikuti aktivitas fisik di kelas Penjas, c) Analisis data, yakni data yang diperoleh dari instrumen penelitian dikumpulkan dan diolah menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial, d) Pelaporan hasil, yakni menyusun laporan hasil penelitian berdasarkan temuan data.

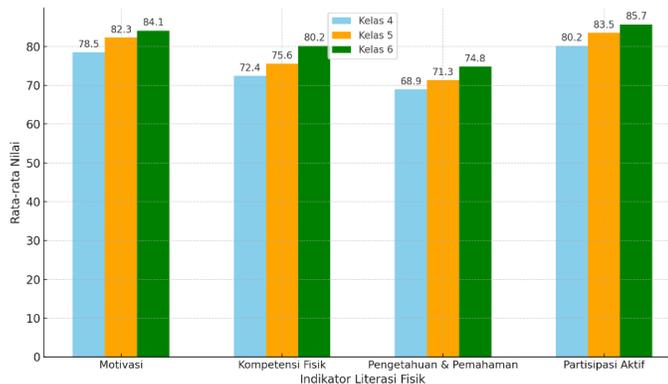
Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian untuk mempermudah pengolahan data serta menghasilkan penelitian yang berkualitas (Arikunto, 2011). Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mencakup: (1) Kuesioner Literasi Fisik berupa angket untuk mengukur tingkat literasi fisik. Angket adalah alat untuk menghimpun data yang diajukan kepada individu atau sekelompok orang berupa formulir yang berisi daftar pertanyaan (Iqbal & Salsabila, 2023). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Adolesce Physical Literacy Questionnaire (APLQ) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Disusun berdasarkan indikator literasi fisik yang meliputi motivasi, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman aktivitas fisik, serta partisipasi aktif. (2) Tes keterampilan motorik, merupakan instrumen tes untuk mengukur keterampilan motorik dasar seperti keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan fisik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengukur tingkat literasi fisik pada siswa kelas 4, 5, dan 6 SD Fajar Indah berdasarkan empat indikator utama: motivasi, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman, serta partisipasi aktif. Data yang diperoleh diolah menjadi nilai rata-rata untuk setiap indikator. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 1. Deskriptif Stastistik Literasi Fisik

Indikator	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Min	Max	Sum
Motivasi	90	81.63	82.3	78.5	2.35	78.5	84.1	7347
Kompetensi Fisik	90	76.07	75.6	72.4	3.22	72.4	80.2	6846
Pengetahuan & Pemahaman	90	71.67	71.3	68.9	2.44	68.9	74.8	6450
Partisipasi Aktif	90	83.13	83.5	80.2	2.27	80.2	85.7	7482



Gambar 1. Diagram rata-rata literasi fisik berdasarkan indikator dan kelas.

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa motivasi siswa menunjukkan nilai tertinggi di kelas 6 (84.1), dengan rata-rata keseluruhan 81.6. Kompetensi fisik meningkat signifikan dari kelas 4 ke kelas 6 (72.4 ke 80.2). Pengetahuan dan pemahaman siswa adalah indikator dengan nilai terendah, dengan rata-rata 71.7. Partisipasi aktif siswa konsisten tinggi di semua kelas, dengan rata-rata total 83.1. Untuk lebih jelas bisa memperhatikan gambar dibawah ini.

Gambar 1 juga menunjukkan bahwa siswa kelas 4 memiliki motivasi sebesar 78.5%, yang merupakan kontribusi terendah dibandingkan dengan kelas lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, motivasi siswa sudah cukup tinggi, meskipun lebih rendah dibandingkan kelas yang lebih tinggi. Motivasi siswa meningkat menjadi 82.3% di kelas 5, yang mencerminkan adanya perkembangan motivasi seiring bertambahnya pengalaman dalam kegiatan pendidikan jasmani. Motivasi siswa mencapai puncaknya di kelas 6 dengan 84.1%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa kelas tertinggi memiliki antusiasme yang lebih besar terhadap aktivitas fisik, kemungkinan karena pemahaman yang lebih baik atau pengalaman lebih luas dalam pembelajaran. Secara keseluruhan, diagram ini memperlihatkan tren peningkatan motivasi siswa dari kelas 4 ke kelas 6, mencerminkan efektivitas program pendidikan jasmani dalam mendukung keterlibatan siswa secara emosional dan psikologis.

Gambar 1 menggambarkan bahwa kompetensi fisik siswa kelas 4 adalah 72.4%, menunjukkan bahwa siswa pada tahap awal memiliki kemampuan motorik yang memadai tetapi masih dalam tahap pengembangan. Kompetensi fisik meningkat menjadi 75.6% di kelas 5, mencerminkan adanya perkembangan keterampilan fisik seiring dengan latihan yang diberikan dalam kegiatan pendidikan jasmani. Kompetensi fisik mencapai nilai tertinggi sebesar 80.2% di kelas 6. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas tertinggi telah mencapai tingkat penguasaan keterampilan motorik yang lebih baik berkat pengalaman dan program pembelajaran yang lebih intensif. Secara keseluruhan, diagram ini menunjukkan tren peningkatan kompetensi fisik dari kelas 4 hingga kelas 6, yang mencerminkan keberhasilan pembelajaran dalam mendukung perkembangan motorik siswa secara progresif

Hasil penelitian mendukung konsep bahwa literasi fisik merupakan gabungan dari aspek motivasi, keterampilan fisik, pemahaman, dan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik. Motivasi yang tinggi, terutama di kelas 6, mungkin dipengaruhi oleh peningkatan kepercayaan diri siswa karena lebih banyak pengalaman aktivitas fisik. Selain itu Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik siswa SD Fajar Indah cenderung bervariasi di setiap indikator, mencerminkan tren positif pada aspek motivasi dan partisipasi aktif, namun masih menghadapi tantangan pada dimensi pengetahuan dan pemahaman. Untuk memahami fenomena ini, penting untuk mengaitkan hasil dengan konsep literasi fisik oleh Whitehead (2010), yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan motorik.

Motivasi

Motivasi adalah salah satu komponen penting dalam literasi fisik, karena berkaitan dengan dorongan internal siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Rata-rata nilai motivasi yang mencapai 81,6 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki semangat yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Peningkatan motivasi dari kelas 4 (78,5) hingga kelas 6 (84,1) menunjukkan adanya pengaruh dari pengalaman yang didapatkan selama proses pembelajaran. Pengalaman positif yang berkelanjutan, seperti keberhasilan dalam aktivitas fisik, dukungan dari guru, dan penguatan sosial dari teman sebaya, berkontribusi terhadap motivasi ini. Namun, meskipun hasil ini positif, penting untuk mempertimbangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya memotivasi siswa untuk berpartisipasi, tetapi juga mengarahkan motivasi mereka ke pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang. Tanpa integrasi ini, motivasi yang tinggi mungkin tidak bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Selain itu motivasi menggambarkan keinginan dan kesungguhan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian, indikator motivasi menunjukkan tren kenaikan dari kelas 4 hingga kelas 6 dengan rata-rata total 81,6, yang termasuk kategori baik. Menurut teori Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985), motivasi intrinsik yang dimiliki siswa berkembang melalui pengalaman yang memberikan rasa kompetensi, kemandirian, dan hubungan sosial. Dalam konteks SD Fajar Indah, lingkungan pembelajaran yang mendukung kemungkinan besar telah memfasilitasi motivasi intrinsik siswa. Aktivitas kelompok dalam pembelajaran pendidikan jasmani

(Penjas), seperti permainan atau olahraga tim, memberikan peluang bagi siswa untuk merasa dihargai, berhasil, dan terhubung dengan teman sebaya.

Namun, meskipun motivasi terlihat tinggi, perlu ada evaluasi untuk memastikan motivasi ini tidak hanya bersifat situasional tetapi juga berkelanjutan. Penelitian oleh Mandigo et al. (2012) menyebutkan bahwa motivasi yang tinggi dapat menjadi pintu masuk untuk meningkatkan literasi fisik secara keseluruhan jika dikombinasikan dengan pengalaman yang memberikan makna dan relevansi. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang melibatkan refleksi dan penguatan makna aktivitas fisik perlu diperkuat untuk memastikan motivasi ini berkontribusi pada perubahan perilaku jangka panjang.

Kompetensi Fisik

Hasil kompetensi fisik siswa Kompetensi fisik menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, dari 72,4 (kelas 4) menjadi 80,2 (kelas 6). Ini menunjukkan bahwa program pembelajaran berbasis aktivitas di SD Fajar Indah efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa. Peningkatan ini juga dapat dikaitkan dengan latihan terstruktur dan pengalaman fisik yang semakin luas pada siswa di kelas yang lebih tinggi.

Hal ini menandakan bahwa siswa mampu mengembangkan keterampilan motorik mereka melalui latihan yang terstruktur dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan ini konsisten dengan teori perkembangan motorik oleh Gallahue dan Ozmun (2012), yang menyebutkan bahwa keterampilan motorik siswa cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman latihan. Namun, penting untuk mencermati bahwa kompetensi fisik tidak hanya mencakup keterampilan motorik dasar tetapi juga penguasaan gerakan yang lebih kompleks dan kontekstual. Dalam konteks ini, pendekatan berbasis permainan (seperti Teaching Games for Understanding) dapat membantu siswa menerapkan keterampilan fisik dalam situasi yang lebih dinamis dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Kompetensi fisik mencerminkan kemampuan siswa untuk melakukan keterampilan motorik yang relevan dengan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan tren peningkatan yang signifikan pada kompetensi fisik dari kelas 4 (72,4) ke kelas 6 (80,2). Temuan ini mendukung konsep perkembangan motorik yang dijelaskan oleh Gallahue dan Ozmun (2012), di mana keterampilan motorik dasar anak berkembang secara progresif melalui latihan yang terstruktur dan berulang.

Kenaikan kompetensi fisik yang diamati menunjukkan bahwa kurikulum Penjas di SD Fajar Indah memberikan penekanan pada aktivitas yang melatih keterampilan motorik, seperti lari, lompat, dan permainan kelompok. Penelitian oleh Thomas et al. (2019) mendukung temuan ini, yang menyebutkan bahwa latihan terstruktur, seperti permainan berbasis strategi, dapat meningkatkan koordinasi motorik siswa sekaligus membangun rasa percaya diri mereka dalam melakukan aktivitas fisik.

Namun, penting untuk dicatat bahwa kompetensi fisik tidak hanya melibatkan keterampilan motorik dasar tetapi juga kemampuan untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam berbagai konteks. Penerapan Teaching Games for Understanding (TGfU) dapat membantu siswa memahami bagaimana keterampilan motorik dapat digunakan dalam situasi permainan nyata, sehingga mendorong transfer keterampilan ke kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan dan Pemahaman

Namun, rendahnya hasil pada indikator pengetahuan dan pemahaman (rata-rata total 71,7) menunjukkan kurangnya perhatian terhadap dimensi kognitif dalam literasi fisik. Whitehead menekankan pentingnya siswa memahami manfaat aktivitas fisik dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Jika tidak ditingkatkan, aspek ini dapat berdampak negatif pada kemampuan siswa untuk membuat keputusan terkait gaya hidup sehat di masa depan. Hasil ini menunjukkan bahwa aspek kognitif dalam literasi fisik masih kurang ditekankan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Fajar Indah. Whitehead (2010) menekankan bahwa pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat terkait gaya hidup sehat, adalah komponen kunci dari literasi fisik.

Kelemahan pada aspek pengetahuan ini mungkin disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang terlalu berfokus pada aktivitas fisik dan kurang memberikan ruang untuk refleksi atau diskusi tentang manfaat aktivitas fisik. Sebagai contoh, siswa mungkin memahami bagaimana melakukan gerakan fisik tertentu, tetapi tidak memahami mengapa gerakan tersebut penting atau bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan dan pemahaman merupakan dimensi kognitif dari literasi fisik yang melibatkan kemampuan siswa untuk memahami manfaat aktivitas fisik dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator ini memiliki nilai rata-rata terendah (71,7) dibandingkan indikator lainnya, yang mengindikasikan adanya kelemahan dalam pendekatan pembelajaran yang digunakan.

Menurut Whitehead (2010), aspek kognitif literasi fisik sangat penting karena membekali siswa dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang bijak tentang aktivitas fisik, termasuk memahami manfaat kesehatan, risiko, dan cara berpartisipasi secara aman. Kurangnya fokus pada dimensi ini di SD Fajar Indah dapat disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang lebih banyak berorientasi pada aktivitas fisik praktis, tanpa memberikan ruang untuk diskusi atau refleksi tentang konsep di balik aktivitas tersebut.

Penelitian oleh Chen et al. (2017) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis teori, seperti memberikan penjelasan tentang manfaat aktivitas fisik atau studi kasus, dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan mereka. Dalam konteks ini, guru Penjas dapat mengintegrasikan elemen-elemen kognitif, seperti diskusi kelompok atau aktivitas berbasis proyek, untuk membantu siswa memahami relevansi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Partisipasi Aktif

Partisipasi aktif, dengan nilai rata-rata 83,1, adalah indikator dengan skor tertinggi dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa siswa terlibat secara konsisten dalam aktivitas fisik, yang mencerminkan lingkungan pembelajaran yang mendukung dan budaya sekolah yang mendorong aktivitas fisik. Partisipasi aktif yang tinggi juga menunjukkan bahwa siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Namun, partisipasi aktif ini harus dilihat sebagai peluang untuk memperkuat aspek literasi fisik lainnya. Misalnya, guru dapat memanfaatkan keterlibatan siswa yang tinggi ini untuk memperkenalkan konsep-konsep penting tentang kesehatan fisik, strategi permainan, atau refleksi tentang pengalaman mereka dalam aktivitas fisik.

Partisipasi aktif menggambarkan tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik selama pembelajaran Penjas. Dengan nilai rata-rata 83,1, indikator ini menunjukkan hasil tertinggi dibandingkan indikator lainnya, yang mencerminkan keterlibatan siswa yang konsisten dan positif.

Hasil ini mendukung penelitian oleh Mandigo et al. (2012), yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa cenderung meningkat dalam lingkungan pembelajaran yang mendukung. SD Fajar Indah tampaknya telah berhasil menciptakan budaya sekolah yang mendorong keterlibatan aktif siswa, baik melalui aktivitas kelompok, permainan, maupun kompetisi.

Namun, partisipasi aktif ini harus dimanfaatkan secara strategis untuk mendukung literasi fisik secara holistik. Penelitian oleh Cairney et al. (2018) menunjukkan bahwa meskipun partisipasi aktif siswa tinggi, literasi fisik mereka mungkin tidak berkembang optimal jika aspek kognitif dan afektif tidak mendapat perhatian yang memadai. Guru Penjas dapat memanfaatkan momen keterlibatan aktif siswa untuk memperkenalkan konsep-konsep penting, seperti strategi permainan, refleksi pengalaman, atau diskusi tentang pentingnya aktivitas fisik.

Selain itu, partisipasi aktif yang tinggi juga mencerminkan potensi besar untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, seperti kerja sama tim, komunikasi, dan pengambilan keputusan. Pendekatan berbasis permainan kolaboratif dapat digunakan untuk mengintegrasikan elemen sosial ini, sehingga literasi fisik siswa tidak hanya mencakup keterampilan motorik, tetapi juga keterampilan sosial yang relevan.

Dari keseluruhan indikator ini yang mesti menjadi perhatian khusus yakni pada Aspek kognitif sering diabaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih menitikberatkan pada aktivitas fisik daripada pengembangan pemahaman teoretis. Hasil ini selaras dengan penelitian oleh Mandigo et

al. (2012), yang menemukan bahwa motivasi dan partisipasi aktif cenderung lebih tinggi pada siswa yang terlibat dalam program pendidikan jasmani berbasis aktivitas kelompok. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Chen et al. (2017), yang melaporkan bahwa pengetahuan siswa terkait pentingnya aktivitas fisik meningkat dengan bertambahnya usia. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan beberapa temuan penelitian sebelumnya, namun juga memperlihatkan perbedaan yang perlu dianalisis lebih lanjut:

1) Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya

Motivasi dan Partisipasi Aktif

Hasil ini mendukung penelitian oleh Mandigo et al. (2012), yang menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas kelompok cenderung meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Faktor sosial, seperti dukungan teman sebaya dan penghargaan dari guru, memainkan peran penting dalam membangun keterlibatan siswa.

Kompetensi Fisik:

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Thomas et al. (2019), yang menemukan bahwa kompetensi fisik siswa berkembang secara signifikan dengan usia dan pengalaman latihan yang terstruktur.

2) Pertentangan dengan Penelitian Sebelumnya

Pengetahuan dan Pemahaman:

Studi oleh Chen et al. (2017) melaporkan bahwa pemahaman siswa tentang manfaat aktivitas fisik meningkat seiring bertambahnya usia, tetapi hasil penelitian ini menunjukkan tren yang tidak signifikan pada indikator tersebut. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya integrasi pembelajaran berbasis teori dalam kurikulum pendidikan jasmani di SD Fajar Indah.

Selain itu jika dianalisis lebih mendalam terhadap Tren Hasil yang ada maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tren Kenaikan Motivasi dan Kompetensi Fisik

Peningkatan nilai motivasi dan kompetensi fisik mencerminkan efektivitas pendekatan pembelajaran yang diterapkan di SD Fajar Indah. Namun, keberlanjutan motivasi ini perlu dipastikan dengan memberikan siswa pengalaman yang lebih beragam dan bermakna dalam pendidikan jasmani.

2) Peluang dari Partisipasi Aktif

Tingginya tingkat partisipasi aktif mencerminkan budaya sekolah yang positif terhadap aktivitas fisik. Hal ini memberikan peluang besar untuk meningkatkan aspek kognitif melalui integrasi materi teori, seperti diskusi tentang pentingnya kesehatan fisik atau refleksi tentang pengalaman aktivitas fisik mereka.

3) Keterbatasan pada Aspek Kognitif

Rendahnya hasil pada indikator pengetahuan dan pemahaman menandakan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih seimbang antara aktivitas fisik dan teori. Pendekatan berbasis permainan atau diskusi reflektif dapat menjadi solusi untuk memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Implikasi Temuan

Rendahnya nilai pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik pada siswa SD Fajar Indah menunjukkan pentingnya penguatan aspek kognitif literasi fisik dalam kurikulum pendidikan jasmani. Pengetahuan yang rendah ini berpotensi membatasi kemampuan siswa untuk memahami manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik dan membuat keputusan yang mendukung gaya hidup sehat di masa depan.

1) Integrasi Materi Teori Aktivitas Fisik dalam Pembelajaran Penjas

Materi teori aktivitas fisik perlu disisipkan dalam pembelajaran Penjas untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada siswa mengenai pentingnya gaya hidup aktif. Studi oleh Mandigo et al. (2012) menekankan bahwa literasi fisik harus mencakup dimensi kognitif, termasuk pemahaman tentang konsep kesehatan dan kebugaran. Melalui pendekatan ini, siswa dapat memperoleh wawasan tentang cara mengadopsi gaya hidup sehat.

- 2) Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGFU)
Pendekatan berbasis *Teaching Games for Understanding* (TGFU) memungkinkan pengintegrasian aspek kognitif dan motorik dalam satu aktivitas pembelajaran. Menurut Light & Fawns (2003), TGFU tidak hanya membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap strategi permainan dan manfaat aktivitas fisik. Pendekatan ini mempromosikan pembelajaran berbasis konteks, yang membuat siswa lebih terlibat dan mampu mengaitkan pelajaran dengan kehidupan nyata.
- 3) Penelitian Lanjutan untuk Peningkatan Literasi Fisik Holistik
Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengidentifikasi metode yang paling efektif dalam mengintegrasikan elemen kognitif, afektif, dan fisik. Literasi fisik yang holistik membutuhkan pemahaman tentang bagaimana kombinasi berbagai pendekatan dapat menciptakan dampak yang berkelanjutan. Studi oleh Whitehead (2010) menekankan pentingnya pengembangan literasi fisik yang seimbang untuk memastikan keberlanjutan gaya hidup aktif di masa dewasa.

Dari berbagai implikasi temuan yang ada maka rekomendasi yang diharapkan untuk kedepannya yakni: (1) Guru Penjas perlu dilatih untuk menerapkan pendekatan inovatif seperti TGFU atau metode berbasis diskusi untuk meningkatkan pemahaman siswa, (2) Pemerintah atau pihak sekolah dapat menyediakan modul pembelajaran Penjas yang lebih terintegrasi dengan teori aktivitas fisik, (3) Penelitian lebih lanjut perlu difokuskan pada intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi pembelajaran atau *gamification*, untuk menarik minat siswa dalam mempelajari konsep-konsep aktivitas fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setiap indikator literasi fisik di SD Fajar Indah menunjukkan potensi dan tantangan yang berbeda. Motivasi dan partisipasi aktif berada pada tingkat yang baik, mencerminkan keberhasilan program Penjas dalam mendorong keterlibatan siswa. Namun, kelemahan pada indikator pengetahuan dan pemahaman menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih seimbang, yang tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik tetapi juga aspek kognitif. Selain itu dapat disimpulkan bahwa literasi fisik siswa menunjukkan tren positif pada indikator motivasi, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman, serta partisipasi aktif. Motivasi siswa berada pada tingkat yang tinggi, mencerminkan antusiasme yang konsisten terhadap kegiatan fisik di setiap jenjang kelas. Kompetensi fisik siswa mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia dan pengalaman pembelajaran, menunjukkan efektivitas program pendidikan jasmani yang diterapkan. Namun, pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik merupakan indikator dengan nilai terendah, mengindikasikan perlunya penguatan aspek kognitif dalam pembelajaran. Partisipasi aktif siswa yang tinggi mencerminkan keberhasilan dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung keterlibatan siswa secara aktif.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pendekatan pembelajaran yang lebih holistik dalam pendidikan jasmani, yang tidak hanya berfokus pada aspek afektif dan motorik, tetapi juga pada peningkatan pemahaman siswa terhadap manfaat dan prinsip aktivitas fisik. Guru diharapkan dapat mengintegrasikan strategi pembelajaran yang menggabungkan teori dan praktik, seperti *Teaching Games for Understanding* (TGFU), untuk mengoptimalkan literasi fisik siswa secara keseluruhan. Penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih komprehensif di tingkat sekolah dasar. Studi lanjutan direkomendasikan untuk mengeksplorasi intervensi yang lebih spesifik dalam meningkatkan aspek kognitif literasi fisik siswa dan untuk menilai efektivitas program ini dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Allingham, S., Maude, P., & Whitehead, M. (2019). *Physical literacy in early childhood. The Physical Development Needs of Young Children*, September, 18–32.
<https://doi.org/10.4324/9780429469831-3>

- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (4th ed.). Rineka Cipta.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2018). *Physical literacy, physical activity, and health: Toward an evidence-informed conceptual model*. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0988-y>
- Chen, A., Sun, H., & Zhu, X. (2017). *Physical literacy and its policy implications in China*. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 365–366. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.004>
- Chen, A. (2015). *Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move*. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2),
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). *Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions*. 1177–1184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). *Learning Activity to Develop Physical Literacy in Kindergarten*. 278(YISHPESS), 204–207. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.52>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lundvall, S. (2015). *ScienceDirect Physical literacy in the field of physical education e 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>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2012). *Physical literacy for educators*. *Physical & Health Education Journal*, 75(3), 27–30.
- Permana, R., & Habibie, A. (2020). *Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya*. 221–226.
- Thomas, J. R., Lee, A. M., & Thomas, K. T. (2019). *Motor development: Understanding physical literacy through developmental stages*. *Kinesiology Review*, 8(1), 9–16. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0011>
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. In *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>.