MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) Special Issue National Conference, pp. 157-164
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Peran literasi fisik pada kebugaran jasmani

The role of physical literacy on physical fitness

Raihan Wahyudi[1], Ma'ruful Kahri[2], Mashud[3]
[1,2,3] Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia
Email: 2320129310003@mhs.ulm.ac.id[1], maruful_kahri@ulm.ac.id[2], mashud@ulm.ac.id[3]

ABSTRAK

Paper ini bertujuan untuk mengetahui peran literasi fisik pada kebugaran jasmani peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka yang menganalisis berbagai sumber terkait literasi fisik dan kebugaran jasmani. Hasil menunjukkan bahwa Literasi fisik berperan dalam kebugaran jasmani peserta didik.

Kata kunci: Literasi fisik; Kebugaran jasmani;

This paper aims to determine the role of physical literacy on students' physical fitness. The research method used is a literature review that analyzes various sources related to physical literacy and physical fitness. The results show that physical literacy plays a role in the physical fitness of students.

Key words: *Physical literacy; Physical fitness;*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 11 Nopember 2024
Disetujui : 15 Desember 2024
Tersedia secara *online* Desember 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917

Alamat Korespondesi:

Raihan Wahyudi
Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.
Email: 2320129310003@mhs.ulm.ac.id

PENDAHULUAN

Tubuh yang bugar adalah keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang, karena dengan tubuh yang bugar maka kita dapat beraktivitas lebih lama tanpa merasa kelelahan. Kebugaran jasmani berperan terhadap peserta didik untuk mengikuti proses belajar dengan waktu yang lama mulai dari pagi sampai siang, tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang, tidak akan terpenuhi kebutuhan peningkatan perkembangan potensi tubuh seseorang akan kekurangan kalori atau energy yang akan mengakibatkan kelelahan, jika peserta didik dalam kondisi sehat dan bugar maka peserta didik tersebut dapat mengikuti aktivitas lainnya di sekolah maupun di luar sekolah (Fitri et al., 2023). Menurut Mahfud et al. (2020) kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik

Kebugaran jasmani sangat penting bagi para peserta didik agar mereka dapat melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Mengingat padatnya kegiatan peserta didik dan tuntutan kurikulum saat ini yang mewajibkan mereka belajar minimal 8 jam per hari di sekolah, menjaga kebugaran jasmani menjadi hal yang

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

krusial. Maka dari itu dengan kebugaran jasmani yang bagus maka diharapkan peserta didik bisa mengikuti pelajaran dan aktivitas jasmani lainnya dengan fokus dan tidak mudah lelah sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang juga bagus.

Kebanyakan peserta didik hanya beraktifitas fisik pada saat jam pelajaran PJOK saja. Padahal menurut Mardius dan Astuti (2017) ”kita dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran dengan berolahraga secara teratur tiga hingga lima kali seminggu dengan durasi latihan minimal lima belas hingga dua puluh lima menit”. Latihan kebugaran yang teratur dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu tidak bisa tercapai kalau hanya mengandalkan jam pelajaran PJOK di sekolah, hal ini perlu untuk dengan sadar melakukan kegiatan aktivitas kebugaran di luar jam pelajaran PJOK dan menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari harinya. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat membantu mencapai kondisi fisik yang optimal dan terarah. Lahinda et al. (2020) menyebutkan bahwa ”ini dapat dicapai dengan memperhatikan berbagai faktor, yakni (a) tipe latihan yang dipilih, (b) intensitas latihan, (c) durasi (waktu) latihan, dan (d) frekuensi latihan”. Konsep ini dikenal dengan physical literacy. ”*Physical literacy* merupakan konsep yang dibangun dengan tujuan untuk membekali individu memiliki gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik. *Physical literacy* adalah konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka” (Belanger et al., 2018).

Sangat penting untuk meningkatkan literasi fisik peserta didik. Peserta didik harus dididik tentang pentingnya berolahraga dan melakukan aktivitas fisik. ”Ini akan memotivasi orang untuk melakukannya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka” (Bachtiar et al., 2024).

Dari uraian diatas maka penulis bertujuan untuk mengetahui peran literasi fisik pada kebugaran jasmani peserta didik.

KAJIAN PUSTAKA DAN PEMBAHASAN

International Physical Literacy (IPLA) menyebutkan bahwa literasi fisik dapat digambarkan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup.

Permana (2020) menjelaskan kalau ”motivasi dan keyakinan masuk dalam ranah afektif, yang tertuju pada individu yang memiliki antusiasme tinggi dan kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kemampuan fisik masuk dalam ranah jasmani, yang tertuju pada individu yang memiliki kemampaun untuk terus mengembangkan keterampilan, menambah variasi gerak, intensitas, dan durasi. Knowledge and understanding masuk dalam ranah kognitif, yang tertuju pada individu yang mengetahui dan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

memahami gaya hidup sehat dan keuntungan beraktivitas fisik berdasarkan ilmu pengetahuan. enggament in physical acitivties for life masuk dalam ranah perilaku, yang tertuju pada individu yang bertanggung jawab atas pilihan gaya hidup sehat dan tantangan aktifitas fisik lainnya sebagai bagian dari hidup mereka".

Menurut Cornish et al. (2020) Literasi fisik mencakup empat domain utama:

1. Motivasi dan kepercayaan diri (afektif), yaitu antusiasme dan keyakinan dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut Muhammad (2017) Motivasi adalah perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang ditandai dengan dorongan untuk mencapai tujuan. Dorongan dan reaksi usaha yang disebabkan oleh kebutuhan untuk berprestasi dalam hidup menjadikan individu memiliki usaha, keinginan, dan keinginan untuk mencapai hasil belajar yang tinggi. Sedangkan Kepercayaan diri menurut Tanjung dan Amelia (2017) adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan, merasa tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk prestasi, dan dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
2. Kompetensi fisik (jasmani), yaitu kemampuan untuk terus mengembangkan keterampilan gerak dan meningkatkan intensitas serta variasi aktivitas. Menurtu Tanjung dan Amelia (2017) kemampuan fisik adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan, dan ketrampilan. Kemampuan fisik seseorang didefinisikan sebagai keadaan yang menunjukkan tingkat atau derajat kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu (Prayoga et al., 2020).
3. Pengetahuan dan pemahaman (kognitif), yaitu pemahaman tentang pentingnya gaya hidup sehat dan manfaat aktivitas fisik. Menurut Ismail et al. (2023) kognitif merupakan kemampuan yang erat hubungannya dengan pengetahuan yang diperoleh oleh seseorang serta cara mereka berpikir tentang suatu kejadian, tindakan, dan apa yang mereka lihat di sekitarnya. Dalam literatur lain, kognitif juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses pengenalan terhadap segala sesuatu yang berasal dari lingkungan seseorang dan menjadikannya bagian integral dari keseluruhan perilaku seseorang selama kehidupan mereka (Marinda, 2020).
4. Keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (perilaku), yang menekankan tanggung jawab individu untuk menjalani gaya hidup sehat. Menurut Rahayu (2016) Tanggung jawab adalah bagaimana seseorang bertindak dan berperilaku dalam memenuhi kewajiban dan tanggung jawabnya terhadap dirinya sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial, dan budaya), negara, dan Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Triyani et al.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

(2020) tanggung jawab datang dari diri sendiri; ini berarti Anda harus melakukan semua tugas dengan benar dan mampu menanggung segala risiko atas tindakan Anda.

Hubungan Literasi Fisik Dengan Kebugaran Jasmani

Bachtiar et al. (2024) menyatakan bahwa seseorang yang peduli dengan literasi fisik dan memiliki tingkat literasi fisik yang baik tentunya akan peduli dengan kesegaran fisiknya. Salah satu tujuan dari literasi fisik menurut (Belanger et al., 2018) adalah untuk mendorong orang untuk menjalani gaya hidup yang aktif dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Konsep ini muncul dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan anak-anak dan dapat berdampak pada kebiasaan aktivitas fisik mereka sepanjang hidup mereka.

Cornish et al. (2020) mendefinisikan literasi fisik sebagai "konsep multifaset yang terdiri dari domain afektif (motivasi dan kepercayaan diri), fisik (kompetensi fisik), kognitif (pengetahuan dan pemahaman), dan perilaku (keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk kehidupan). Keempat domain ini bekerja sama mewujudkan pendekatan holistik terhadap aktivitas fisik yang mempertimbangkan proses sosial yang terkait dengan pembelajaran sepanjang hayat."

Literasi fisik dapat didefinisikan sebagai sikap yang mendorong untuk memanfaatkan kemampuan gerakan bawaan seseorang untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup mereka (Erizka et al., 2024). Selanjutnya Zulfikar et al. (2023) Literasi fisik tidak hanya tentang berolahraga; itu juga tentang memahami tubuh dan gerakannya, dan tentang tetap sehat dengan berolahraga sepanjang hidup.

Literasi fisik yang baik akan meningkatkan kesadaran seseorang tentang pentingnya elemen kesegaran jasmani seperti kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan. Dengan memahami elemen-elemen ini, seseorang lebih cenderung termotivasi untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Selain itu, literasi fisik yang baik juga akan membantu dalam memilih dan merencanakan aktivitas fisik yang mereka sukai. Ini sejalan dengan pendapat Prasetyo (2013) yang menyebutkan malas sering terjadi saat berolahraga. Hal ini biasanya disebabkan oleh dua hal: pertama, ketakutan akan mengalami sakit setelah berolahraga. Sakit yang muncul dalam waktu 1-2 hari setelah latihan biasanya membuat jera, membuat orang berpikir dua kali untuk berolahraga lagi. Yang artinya tidak ada motivasi untuk berolahraga.

Rosiana et al. (2023) menjelaskan bahwa ”melalui peningkatan literasi fisik anak akan memberikan mereka dorongan, kepastian, dan kegembiraan untuk menjaga aktivitas fisik mereka. Anak-anak yang melakukan aktivitas

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

fisik akan mendapat manfaat dari peningkatan kekebalan tubuh, sehingga tubuh mereka menjadi tetap sehat dan bugar".

Kelemahan dan Tantangan

Salah satu kelemahan dari literasi fisik menurut Kusuma et al. (2024) adalah bahwa orang tua, pelatih, dan bahkan pendidik sendiri tidak tahu bahwa konsep ini ada. Dengan kurangnya pengetahuan tentang konsep ini, anak-anak pada awal masuk sekolah lebih dituntun untuk meningkatkan kemampuan bahasa, numerasi, dan sosial mereka. Perkembangan gerak anak, yang merupakan dasar perkembangan anak secara keseluruhan, sering terabaikan

Menurut Haditya & Griadhi (2017) Faktor penghalang untuk memulai aktivitas fisik tersebut dibagi menjadi faktor internal dan eksternal.

Faktor internal diantaranya;

1. Terlalu lelah,
2. Terlalu malas,
3. Malu,
4. Merasa sudah cukup aktif,
5. Tidak tahu cara melakukannya,
6. Sedang cidera,
7. Terdapat masalah kesehatan yang menghalangi,
8. Kondisi fisik tidak baik,
9. Tidak ada motivasi,
10. Merasa tidak nyaman,
11. Merasa olahraga membosankan.

Sedangkan faktor eksternal meliputi;

1. tidak memiliki cukup waktu,
2. Tidak ada teman olahraga,
3. Menyebabkan rasa sakit,
4. Kurangnya fasilitas,
5. Mengganggu aktivitas sosial/keluarga,
6. Biaya,
7. Menggaggu pekerjaan,
8. Ketidaksetujuan oranglain,
9. Kurangnya transportasi,
10. Kurangnya budaya berolahraga,
11. Sedang puasa,
12. Cuaca kurang mendukung

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

PENUTUP

Literasi fisik yang baik meningkatkan kesadaran akan pentingnya elemen kebugaran jasmani seperti kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan. Selain itu, literasi fisik membantu individu memilih dan merencanakan aktivitas fisik yang sesuai, sehingga mereka lebih termotivasi dan terhindar dari rasa malas atau jera setelah berolahraga. Pada anak-anak, peningkatan literasi fisik tidak hanya mendukung kesehatan mereka, tetapi juga memberikan dorongan dan kegembiraan dalam beraktivitas fisik, yang berdampak positif pada kebugaran dan kekebalan tubuh mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani ULM Banjarmasin yang sudah memberikan bimbingan dan masukan agar terselesaikannya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar, F., Agustiyawan, A., Wibisono, H., Kurniawan, A., Adriani, A., & Dzakira, F. S. (2024). Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia. *Prima Abdika Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(2), 405–415. https://doi.org/10.37478/abdika.v4i2.4300

Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., … Tremblay, M. S. (2018). The Relationship Between Physical Literacy Scores and Adherence to Canadian Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. *BMC public health, 18*(Suppl 2), 1042. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4

Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding Physical Literacy in the Context of Health: A Rapid Scoping Review. *BMC Public Health, 20*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8

Erizka, S. N., & Bayu, W. I., & Iyakrus. (2024). Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha, 22*(1), 1–7. https://doi.org/10.23887/ika.v22i1.77101

Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO, 6*(5), 168-177. http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1358

Haditya, Y., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori pada

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Denpasar. *Jurnal Medika, 6*(1), 6–9. https://jurnal.harianregional.com/eum/id-28438

Ismail, M. H., Halimah, L., Hopiani, A., & AM, M. A. (2023). Penguatan Kompetensi Guru PAUD di Kabupaten Pangandaran dalam Implementasi Merdeka Bermain melalui Media Loose Parts. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma, 3*(3), 223–232. https://doi.org/10.33557/pengabdian.v3i3.2658

Kusuma, D. A., Riyadi, S., & Hidayatullah, M. F. (2024). Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak. *Conference: Seminar Nasional HMP UNS 2024*

Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru pada UKM Tinju. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4*(1), 7–13. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10257

Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 3(1), 56-61*. https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374

Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation, 1*(3), 147. https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381

Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman, 13*(1), 116–152. https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26

Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal, 4*(2), 87-95. https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881

Permana, A. H. R. (2020). Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. *Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Purwokerto*

Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). Perbandingan Kemampuan Fisik Dasar Petinju Nasional dengan Petinju Daerah. *Jurnal Porkes, 3*(2), 149–158. https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2985

Rahayu, R. (2016). Peningkatan Karakter Tanggung Jawab Siswa SD melalui Penilaian Produk pada Pembelajaran Mind Mapping. *Jurnal Konseling Gusjigang, 2*(1). https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.562

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9*(2), 964–975. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707

Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2(2), 2–6. https://doi.org/10.29210/3003205000

Triyani, E., Busyairi, A., & Ansori, I. (2020). Penanaman Sikap Tanggung Jawab Melalui Pembiasaan Apel Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Kelas III. *Kreatif : Jurnal Kependidikan Dasar, 10*(2), 150–154. https://doi.org/10.15294/kreatif.v10i2.23608

Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora, XI,* 220–228. https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819

Zulfikar, M., Harliawan, M., Sudirman, A., Heril, & Anwar, N. I. A. (2023). Sosialisasi Integrasi Pembelajaran Literasi Jasmani untuk Guru dan Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan, 3*(2), 72–78. https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v3i2.30600

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)