

## **PENINGKATAN KEMAMPUAN PHYSICAL LITERACY BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI KECAMATAN PALOH**

**Fitriana Puspa Hidasari, Mimi Haetami, Andika Triansyah, Doni Pranata, Ahmad Atiq, M. Fachrurrozi Bafadal, Victor Simanjuntak, Wiwik Yunitaningrum, Witri Suwanto, Rizki Hazazi Ali**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura  
*doni.pranata@fkip.untan.ac.id*

### **Abstract**

Paloh sub-district is a sub-district located in Sambas district, West Kalimantan province, Paloh sub-district is the outermost sub-district of Indonesia which borders directly with Malaysia. This community service activity aims to improve the competence of physical education, sports and health teachers. Particularly teaching the concept of physical literacy for physical education, sports and health teachers in both elementary, junior high and high school exposures. Community service activities were carried out on January 18-19 2023 with 20 participants. Improving physical literacy skills is carried out using the Forum Group Discussion method, through practical demonstrations and drawing materials. Evaluation to see the physical literacy abilities of the teachers through the provision of observation sheets, and in addition to that evaluation of the community service that has been carried out is evaluated based on the satisfaction of the participants with the material carried out through the provision of observation sheets and presenting the results of the satisfaction survey 20 participants were 80% very satisfied, 15% Satisfied and 5% Quite Satisfied with the implementation of community service activities. From the implementation of this activity it can be interpreted that the participants are able to know and apply the concept of physical literacy in learning physical education, sports and health.

*Keywords: Physical Literacy, Paloh, Pengabdian.*

### **Abstrak**

Kecamatan Paloh merupakan kecamatan yang terletak di kabupaten sambas provinsi kalimantan barat, kecamatan paloh merupakan kecamatan terluar indonesia yang berbatasan langsung dengan negara malaysia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi para guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Khususnya menanamkan konsep physical literacy bagi guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan baik pada jenjang Sekolah dasar, Sekolah menengah Pertama maupun Sekolah menengah atas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18-19 Januari 2023 dengan jumlah peserta 20 orang. Peningkatan kemampuan physical literacy dilakukan dengan metode Forum Grup Discussion, melalui demonstrasi praktek dan penyampaian materi. Evaluasi untuk melihat kemampuan physical literacy para guru melalui pemberian lembar observasi, dan selain itu evaluasi terhadap pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di evaluasi berdasarkan kepuasan para peserta terhadap materi dilakukan melalui pemberian lembar observasi dan presentase hasil survey kepuasan 20 peserta adalah 80 % sangat puas, 15% Puas dan 5% Cukup Puas terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dari pelaksanaan kegiatan ini dapat disimpulkan para peserta mampu mengetahui dan menerapkan konsep physical literacy pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan..

*Kata kunci: Physical Literacy, Paloh, Pengabdian.*

## PENDAHULUAN

*Physical literacy* adalah sebuah istilah yang saat ini banyak sekali digunakan diberbagai negara, konsep ini digunakan untuk melawan masalah perilaku sedentari yang menyebabkan berbagai masalah bagi kesehatan masyarakat (Bulqini et al., 2021) . Konsep Literasi fisik atau *physical literacy* adalah 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) (Cornish et al., 2020) Keempat domain ini bersama-sama mewujudkan pendekatan holistik terhadap aktivitas fisik yang mempertimbangkan proses sosial yang terkait dengan pembelajaran sepanjang hayat. Selanjutnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai “setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi”. Berdasarkan definisi tersebut dapat ditafsirkan bahwa literasi fisik menggambarkan keseluruhan keterlibatan aktivitas fisik. Kesanggupan manusia untuk memiliki kebiasaan hidup aktif sebaiknya terbangun sejak dini, oleh karena itu program literasi fisik sangat tepat apabila dititipkan melalui guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan materi-materi ajar PJOK yang merupakan bagian dari kurikulum sekolah dan bertujuan untuk belajar bergerak dan belajar melalui gerakan. Belajar gerak akan membantu siswa dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap, sementara belajar melalui gerak akan membantu siswa untuk melakukan gaya hidup aktif dan sehat. Ini adalah apa disebut *Physical Literacy* (Widodo, 2018)

Dampak positif dari program literasi fisik diantaranya adalah dengan

peningkatan literasi fisik akan menghemat perawatan kesehatan di masa yang akan datang, peningkatan kesejahteraan fisik masyarakat, peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, peningkatan produktivitas tenaga kerja, dan peningkatan tingkat partisipasi olahraga dan latihan (Edwards et al., 2017). Derajat kesehatan dan kebugaran manusia yang meningkat dapat memperpanjang harapan hidup manusia yang berkualitas.

Tim PKM Prodi Penjas akan membantu guru-guru memahami pentingnya literasi fisik. Tim juga melakukan *Forum Group Discussion* untuk memberikan keterampilan kepada guru-guru dalam memilih, merencanakan dan melaksanakan aktivitas fisik yang sesuai dengan pedoman *Physical Literacy*. mendeskripsikan pemanfaatan literasi fisik dalam konteks kesehatan dan kebugaran, memberikan pemahaman tentang pemanfaatan dan efektivitas literasi fisik dalam konteks kesehatan dan kebugaran dan memberikan pemahaman lebih kepada guru-guru tentang hubungan antara literasi fisik, aktivitas fisik, dan kesehatan.

## METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah melalui *forum Group Discussion* yang membahas mengenai bagaimana menganalisis *physical* para peserta didik melalui konsep *physical literacy*. Pada kesempatan pengabdian kepada masyarakat ini, pematerinya merupakan dosen-dosen yang berasal dari program studi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas Tanjungpura.



Gambar 1. Forum Group Discussion

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara berdiskusi dan mempraktekan secara langsung bagaimana menganalisis kemampuan para peserta didik agar para peserta didik dapat dianalisis ketarampilan khususnya kecaboran masing-masing melalui konsep *physical literacy*.

Media yang digunakan berbasis media pembelajaran virtual dan konvensional. Melalui pemanfaatan media virtual dan konvensional diharapkan, para peserta dapat menganalisis serta mempraktekan secara langsung agar penyampaian dan pengaplikasian proses analisis *physical literacy* para peserta didik dapat diterapkan.

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat diukur menggunakan kuisioner untuk melihat peningkatan pengetahuan dari penyampaian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh program studi pendidikan jasmani pada bulan Januari 2023 di Kampus III Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat. Para peserta telah menyelesaikan semua kegiatan yang bertemakan Sosialisasi *Physical Literacy* Bagi

Guru-Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kecamatan Paloh.



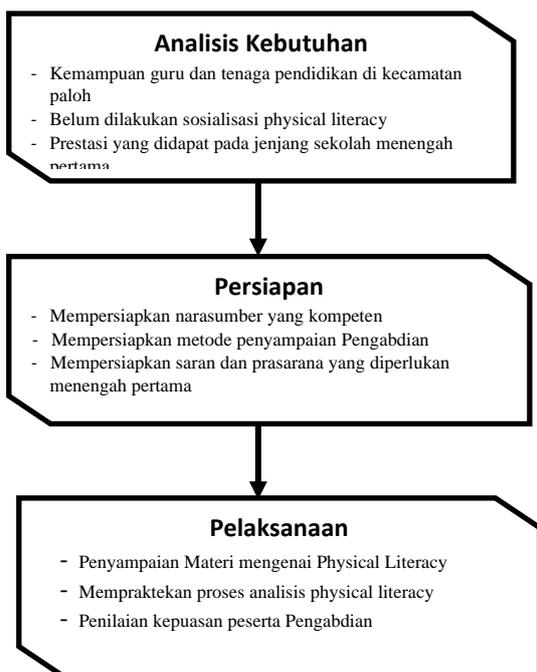
Gambar 2. proses analisis *physical literacy*

Pelaksanaan kegiatannya memberikan luaran manfaat yang sangat luas untuk para guru yang ada di kecamatan paloh kabupaten sambas, yang bertujuan untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang dapat menelaah dan menganalisis kegiatan fisik yang ingin maupun dilakukan secara terencana agar memberikan dampak yang luas bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik. Selain itu manfaatnya diantara lain adalah:

- a) Memberikan pemahaman kepada guru mengenai bagaimana menganalisis fisik peserta didik
- b) Menciptakan ruang diskusi untuk para guru agar dapat berdiskusi menyampaikan permasalahan yang telah dan pernah dihadapi terkait perkembangan dan menganalisis fisik peserta didik
- c) Memotivasi para guru agar dapat menganalisis fisik dan menemukan bibit atlet potensial melalui *physical literacy*

**Tabel 1. Kepuasan Peserta**

No	Aspek	Keterangan		
		Sangat Puas	Puas	Cukup Puas
1.	Kepuasan Peserta PKM	80%	15%	5%



**Gambar 3: Alur Pelaksanaan Pengabdian**

### Pembahasan

*Physical literacy* merupakan aktivitas fisik yang mempengaruhi kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta memotivasi seseorang, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan aktivitas yang dilakukan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap perubahan dan semangat belajar pada anak, agar lebih bisa memahami dan menerima pembelajaran dengan baik dan cepat.



**Gambar 4. proses Penayamaan presepsi mengenai *physical literacy***

Istilah *physical literacy* pertama kali diperkenalkan pada seminar International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress in Melbourne, Australia pada tahun 1993 oleh Whitehead. Whitehead menawarkan beberapa konsep tentang definisi *physical literacy*, (Gowshall & Taylor-Robinson, 2018) (*Physical literacy* diartikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup, (Whitehead, 2018). *Physical literacy* dapat digambarkan sebagai disposisi yang ditandai dengan motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan bawaan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup, (Whitehead, 2018). Individu yang memiliki *physical literacy* harus bergerak dengan ketenangan dan kepercayaan diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik dan perseptif dalam membaca semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerakan dan merespons dengan tepat, dengan

kecerdasan dan imajinasi gerak (Pinto & Martins, 2017)

Konsep literasi fisik telah menjadi terkenal dalam beberapa tahun terakhir, di banyak negara yang berbeda. Organisasi pendidikan dan peneliti di seluruh dunia berpendapat bahwa literasi fisik harus diberikan nilai pendidikan yang sama dengan literasi dan numerasi, (Shearer et al., 2018). Keberadaan *physical literacy* dalam dunia Pendidikan khususnya Pendidikan jasmani sebagai konsep yang telah matang semakin diakui dengan ditandai oleh munculnya *International Physical Literacy (IPLA) Association* yang mengemukakan *statement consensus* yang terdiri beberapa pakar ahli keolahragaan, (Gowshall & Taylor-Robinson, 2018). Perkembangan *physical literacy* tidak terlepas dari hasil penelitian-penelitian yang sudah dilakukan oleh para pakar di seluruh dunia.

Mengingat pentingnya pengembangan *physical literacy* siswa seharusnya sudah menjadi perhatian penting para guru yang mengajar pendidikan jasmani. Bahwa *physical literacy* sangat berperan penting bagi siswa dalam melakukan pembelajaran apalagi pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas fisik atau gerak. Jika pengetahuan, motivasi, kepercayaan diri dan kemampuan fisik siswa ada di setiap individu siswa akan mempermudah proses pembelajaran dan ada pengaruh yang baik untuk siswa itu sendiri.

Oleh karena itu agar siswa dapat melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat sepanjang hayat mereka dan memiliki manfaat terhadap tumbuh kembang anak. Maka Para peneliti melakukan kegiatan sosialisasi mengenai *physical literacy* agar terciptanya para tenaga pendidik yang peka dan mampu memodifikasi setiap gerakan yang dapat

bermanfaat baik fisik maupun tumbuh kembang mereka secara pertumbuhan dan perkembangan.

## SIMPULAN

*Physical literacy* diartikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup, (Whitehead, 2018). *Physical literacy* dapat digambarkan sebagai disposisi yang ditandai dengan motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan bawaan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup, (Whitehead, 2018). Individu yang memiliki *physical literacy* harus bergerak dengan ketenangan dan kepercayaan diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik dan perseptif dalam membaca semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerakan dan merespons dengan tepat, dengan kecerdasan dan imajinasi gerak, (Pinto & Martins, 2017).

Kegiatan ini bertujuan untuk menyiapkan para pendidik yang peka terhadap pola perkembangan peserta didik agar para peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik secara senang dan bergembira, selain itu agar para pendidik dapat menemukan siswa potensial berdasarkan kepekaan arthopometri dan kemampuan motorik halus dan kasar yang dihasilkan dari tujuan penelitian yang berjudul sosialisasi *physical literacy*

Selain itu manfaat dari pengabdian kepada masyarakat ini memiliki manfaat yang lainnya, diantaranya adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang *Physical Literacy*.

2. Meningkatkan jumlah guru dan peserta didik yang sadar mengenai *Physical Literacy*.
  3. Memberikan pemahaman kepada guru mengenai bagaimana menganalisis fisik peserta didik
  4. Menciptakan ruang diskusi untuk para guru agar dapat berdiskusi menyampaikan permasalahan yang telah dan pernah dihadapi terkait perkembangan dan menganalisis fisik peserta didik
  5. Memotivasi para guru agar dapat menganalisis fisik dan menemukan bibit atlet potensial melalui *physical literacy*
- middle income countries: the view from Malawi. *International Journal of General Medicine*, 11, 255.
- Pinto, I. C., & Martins, D. (2017). Prevalence and risk factors of arterial hypertension: A literature review. *Journal of Cardiovascular Medicine and Therapeutics*, 1(2), 1–7.
- Whitehead, M. (2018). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Widodo, A. (2018). Makna dan Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan insan yang melek jasmaniah/ter-literasi jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53–60.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bulqini, A., Puspodari, P., Arfanda, P. E., Suroto, S., & Mutohir, T. C. (2021). Physical Literacy in Physical Education Curriculum. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 55–60.
- 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, 1–19.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 113–126.
- Gowshall, M., & Taylor-Robinson, S. D. (2018). The increasing prevalence of non-communicable diseases in low-