

MENINGKATKAN PEMAHAMAN POSITIF ANAK TERHADAP OLAHRAGA MELALUI AKTIVITAS BERBASIS PHYSICAL LITERACY

IMPROVING CHILDREN'S POSITIVE UNDERSTANDING OF SPORTS THROUGH PHYSICAL LITERACY-BASED ACTIVITIES

Hikmad Hakim^{1*}, Muhammad Zulfikar², Alimin Hamzah³, Abdul Rahman⁴, Ihsan Abbas⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar

^{1*} hikmad.hakim@unm.ac.id

Article History:

Received: September 04th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Keywords: *physical literacy, physical education, elementary school, sedentary behavior, physical activity*

Abstract: *Low physical activity and the dominance of sedentary behavior among elementary school students have become serious issues, exacerbated by physical education teachers' lack of understanding regarding the concept of physical literacy. This community service program aims to improve the understanding of teachers and students at SD Inpres Rappokalling 2 Makassar through socialization and mentoring on physical literacy-based activities. The activities were carried out using lecture methods to strengthen teachers' conceptual understanding and demonstrations of modified game-based learning involving students directly. This intervention successfully shifted the teachers' paradigm from a technical approach (drills) to a holistic approach. The implementation of games integrating physical, cognitive, social, and psychological aspects proved to significantly increase students' enthusiasm and self-confidence. It is concluded that the physical literacy approach is an effective strategic solution for building an active movement culture and counteracting sedentary lifestyles in the elementary school environment.*

Abstrak

Rendahnya aktivitas fisik dan dominasi perilaku sedentari pada siswa sekolah dasar menjadi permasalahan serius yang diperparah oleh minimnya pemahaman guru Pendidikan Jasmani mengenai konsep *physical literacy*. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman guru dan siswa di SD Inpres Rappokalling 2 Makassar melalui sosialisasi dan pendampingan aktivitas berbasis *physical literacy*. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah untuk penguatan konsep guru dan demonstrasi permainan modifikasi (*game-based learning*) yang melibatkan siswa secara langsung. Intervensi ini berhasil mengubah paradigma guru dari pendekatan teknis (*drills*) menjadi pendekatan holistik. Penerapan permainan yang mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, sosial, dan psikologis terbukti meningkatkan antusiasme dan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Pendekatan *physical literacy* disimpulkan efektif menjadi solusi strategis dalam membangun budaya gerak aktif dan menanggulangi gaya hidup sedentari di lingkungan sekolah dasar.

Kata Kunci: *physical literacy*, pendidikan jasmani, sekolah dasar, perilaku sedentari, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Physical literacy atau literasi fisik kini telah berkembang menjadi konsep fundamental yang diadopsi secara luas dalam kebijakan olahraga, kesehatan, dan pendidikan global. Konsep ini didefinisikan secara komprehensif sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi jasmani, serta pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan mengambil tanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas jasmani seumur hidup (Lundvall, 2015). Secara filosofis, konsep ini bersumber dari pemikiran eksistensial dan fenomenologis yang memandang literasi fisik sebagai komponen esensial dalam keberadaan manusia, sebuah konstruksi yang memungkinkan setiap individu menjalani kehidupan yang memuaskan melalui pengayaan pengalaman tubuh yang nyata (Whitehead, 1993). Atas dasar pemikiran inilah, berbagai negara maju, khususnya di Eropa dan Amerika, memelopori inisiatif berskala besar untuk mendorong partisipasi aktivitas fisik melalui pendekatan ini. Mereka beranggapan bahwa strategi penerapan *physical literacy* sejak dini merupakan langkah preventif yang krusial untuk mengurangi tingginya biaya kesehatan masyarakat di masa depan, dengan cara menanamkan perilaku hidup aktif yang berkelanjutan.

Meskipun secara global konsep ini dianggap ideal, realitas penerapannya di Indonesia menghadapi tantangan yang signifikan. Pendidikan jasmani, yang sejatinya merupakan peluang utama bagi sekolah untuk menanamkan keterampilan fisik dan mempromosikan gaya hidup aktif, seringkali belum berjalan optimal (Mandigo, et.al., 2009). Salah satu kendalanya adalah beragamnya alat penilaian yang digunakan dalam program pendidikan jasmani saat ini, yang membuat gambaran dampak aktivitas fisik terhadap keterampilan siswa menjadi kurang jelas dan sulit terukur. Akibatnya, kondisi aktivitas fisik siswa di Indonesia, termasuk di lokasi mitra, masih tergolong rendah dan sangat mengkhawatirkan. Dalam observasi keseharian, ditemukan fakta bahwa mayoritas siswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan gawai (gadget) dan komputer, yang mengarah pada dominasi perilaku sedentari. Fenomena ini secara nyata berkontribusi pada penurunan tingkat kebugaran dan kesehatan siswa, serta menjauhkan mereka dari tujuan pendidikan jasmani yang seharusnya membangun kebiasaan aktif sepanjang hayat.

Akar permasalahan dari kesenjangan tersebut bermuara pada aspek kompetensi pengajar dan kebijakan kurikulum. Tantangan terbesar yang teridentifikasi adalah minimnya pemahaman guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mengenai konsep *physical literacy*, padahal guru merupakan ujung tombak pembelajaran. Bagi sebagian besar guru, ini adalah konsep yang relatif baru, sehingga mereka belum memiliki landasan konseptual yang kuat untuk mengimplementasikannya. Akibatnya, proses pembelajaran cenderung masih berpusat pada penguasaan aspek fisik atau keterampilan teknis cabang olahraga semata, tanpa menyentuh esensi pemahaman tubuh dan motivasi intrinsik siswa. Masalah ini diperberat oleh kondisi eksternal, di

mana kurikulum di Indonesia belum sepenuhnya menekankan penerapan *physical literacy* secara spesifik. Ketiadaan fokus kurikulum yang spesifik ini menyebabkan guru di lapangan tidak memiliki panduan atau dorongan yang kuat untuk mengadopsi pendekatan ini, sehingga praktik pembelajaran yang holistik sulit terwujud. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai bagian dari tanggung jawab akademisi dalam membantu masyarakat, khususnya di bidang pendidikan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi digital siswa SDN 198 Cinennung melalui kegiatan pengenalan komputer yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur selama lima bulan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model pengabdian yang bisa direplikasi di sekolah dasar lain di daerah dengan karakteristik serupa.

Kondisi ini teridentifikasi secara nyata pada mitra pengabdian, yakni SD Inpres Rappokalling 2 Makassar. Berdasarkan analisis situasi, guru PJOK di sekolah mitra belum memiliki pemahaman komprehensif maupun kemampuan aplikasi praktis terkait *physical literacy*. Akibatnya, siswa di sekolah tersebut belum pernah mendapatkan aktivitas pembelajaran berbasis literasi fisik yang bermakna. Mengingat lokasi mitra yang berada di daerah pinggiran kota dengan tantangan sosial ekonomi, pendekatan holistik ini menjadi sangat krusial tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga aspek psikologis siswa. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir untuk memberikan solusi melalui sosialisasi dan pendampingan pengembangan aktivitas berbasis *physical literacy*. Kegiatan ini bertujuan menanamkan pemahaman konsep pada guru dan siswa, serta memperkenalkan aktivitas fisik sebagai sesuatu yang menyenangkan dan bermanfaat. Melalui intervensi ini, diharapkan tercipta perubahan paradigma dari sekadar kewajiban kurikuler menjadi kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sepanjang hayat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Inpres Rappokalling 2 Makassar. Khalayak sasaran utama dalam kegiatan ini terdiri dari dua kelompok, yaitu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta siswa sekolah dasar di lingkungan mitra. Pemilihan mitra didasarkan pada analisis situasi yang menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan pemahaman konsep *physical literacy* dan aktivitas fisik siswa. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif melalui sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Solusi ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan mitra secara sistematis melalui alih pengetahuan (*knowledge transfer*) dan pendampingan keterampilan.

Tahapan kegiatan pengabdian terdiri dari tiga tahap utama:

1. Tahap Penyampaian Materi dan Diskusi Konseptual

Tahap ini difokuskan pada penguatan kognitif guru PJOK. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyampaian materi dan diskusi intensif mengenai konsep dasar, landasan teori, dan urgensi *physical literacy* dalam pendidikan jasmani. Materi disampaikan oleh tim

pengabdian untuk memberikan pemahaman komprehensif sebagai fondasi perubahan paradigma pengajaran.

2. Tahap Demonstrasi dan Pengembangan

Pembelajaran Untuk menjembatani teori dan praktik, tahap ini melibatkan diskusi spesifik mengenai perancangan aktivitas pembelajaran. Tim pengabdian memberikan demonstrasi model pembelajaran berbasis *physical literacy* yang dapat diamati langsung oleh guru. Tujuannya adalah memberikan contoh konkret ("tahu bagaimana") agar guru mampu memodifikasi dan mengadopsi metode tersebut dalam kurikulum mereka

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar masing-masing siswa mendapatkan kesempatan untuk praktik langsung. Pendampingan dilakukan secara intensif oleh tim pengabdian agar siswa dapat belajar dengan nyaman dan efektif.

3. Tahap Implementasi Lapangan (Praktik Bersama Siswa)

Ini merupakan tahap inti di mana pembelajaran berbasis *physical literacy* diterapkan langsung kepada siswa. Kegiatan didesain dengan pendekatan yang menyenangkan (*fun learning*), diawali dengan pemanasan dan *ice breaking* untuk memantik semangat siswa. Siswa dilibatkan secara aktif untuk merasakan pengalaman gerak yang positif, sehingga tertanam pemahaman bahwa olahraga adalah aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat, bukan sekadar kewajiban.

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan sesi evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan. Evaluasi dilakukan melalui diskusi reflektif antara tim pengabdian, guru, dan siswa untuk menggali respon dan pemahaman pasca-kegiatan.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan secara komprehensif di SD Inpres Rappokalling 2 Makassar. Tahap pertama difokuskan pada penguatan kapasitas guru PJOK melalui diskusi interaktif mengenai konsep *physical literacy*. Berbeda dengan metode ceramah konvensional, sesi ini dirancang sebagai forum dialog untuk membedah paradigma baru pendidikan jasmani. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang signifikan pada guru mitra. Terjadi momen kesadaran (*aha moment*) di mana guru menyadari bahwa kendala siswa yang "malas bergerak" dapat diatasi jika pendekatan pembelajaran diubah dari sekadar instruksi teknis menjadi pendekatan yang membangun karakter dan motivasi. Diskusi ini berhasil menanamkan pemahaman baru bahwa peran guru PJOK adalah fasilitator yang membangun fondasi pola pikir positif siswa terhadap olahraga seumur hidup, bukan sekadar pelatih fisik

Tahap implementasi di lapangan dilakukan melalui serangkaian permainan yang dimodifikasi untuk menstimulasi empat domain utama *physical literacy* secara terintegrasi. Berikut adalah hasil analisis capaian pada setiap domain:

1. Domain Fisik (Physical)

Fokus pada pengembangan keterampilan gerak, stabilitas, dan daya tahan otot. Tim

menerapkan strategi pembagian kelompok kecil (*small groups*) yang terbukti efektif meningkatkan kesempatan (*opportunities*) setiap siswa untuk bergerak aktif dan mengurangi waktu tunggu. Strategi ini berhasil menghilangkan hambatan psikologis bagi siswa yang sebelumnya merasa kurang terampil.



Gambar 1. Praktik aktivitas berbasis physical literacy

2. Domain Psikologis (Psychological)

Fokus pada motivasi dan kepercayaan diri. Pendekatan inklusif di mana pengajar turut bermain bersama siswa berhasil menghapus jarak hierarkis, menciptakan suasana yang cair dan suportif. Siswa tidak merasa sedang diuji, melainkan bermain, yang secara langsung menumbuhkan motivasi intrinsik dan kegembiraan.

3. Domain Sosial (Social)

Fokus pada interaksi dan kerja sama. Melalui desain permainan yang mewajibkan kerja berpasangan (*paired work*), siswa yang awalnya pasif terdorong untuk berinteraksi dan menyusun strategi bersama temannya. Hal ini secara efektif melatih empati dan komunikasi fungsional siswa.

4. Domain Kognitif (Cognitive)

Fokus pada penalaran (*reasoning*). Pendekatan "tubuh yang berpikir" diterapkan dengan memberikan tantangan pemecahan masalah (*problem-solving*) dalam permainan, bukan sekadar instruksi langsung. Siswa didorong untuk mengambil keputusan sendiri mengenai cara paling efektif melewati rintangan, melatih mereka berpikir kritis saat bergerak.

Integrasi keempat domain di atas memberikan dampak nyata terhadap kualitas pembelajaran. Secara kuantitatif, terjadi peningkatan *active learning time* (waktu aktif bergerak) siswa dibandingkan metode tradisional, karena desain permainan memungkinkan siswa melatih aspek fisik, kognitif, dan sosial secara simultan dalam satu alokasi waktu. Evaluasi kualitatif dari siswa

menunjukkan respon yang sangat positif. Siswa menyatakan kegiatan ini "sangat seru" dan "tidak membosankan", berbeda dengan pelajaran olahraga konvensional yang sering kali membebani mereka dengan tuntutan teknis. Dari sisi guru, mereka merasa lebih percaya diri karena mendapatkan contoh konkret (*know-how*) tentang bagaimana menerjemahkan teori *physical literacy* yang abstrak menjadi praktik permainan yang menyenangkan di lapangan. Inovasi metodologi ini menjadi solusi produktif yang dapat dikembangkan secara mandiri oleh sekolah mitra untuk melawan tren perilaku sedentari siswa



Gambar 2. Foto setelah kegiatan

PEMBAHASAN

Keberhasilan utama dari kegiatan pengabdian ini terletak pada terjadinya transformasi paradigma yang signifikan di kalangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD Inpres Rappokalling 2 Makassar. Sebelum adanya intervensi, praktik pembelajaran di sekolah mitra cenderung didominasi oleh pendekatan konvensional yang berorientasi pada penguasaan teknik cabang olahraga semata, yang sering kali mengabaikan aspek psikologis dan motivasi siswa. Melalui proses sosialisasi dan dialog intensif, kegiatan ini berhasil mengubah persepsi tersebut menjadi pemahaman yang lebih holistik. Guru kini menyadari bahwa tujuan akhir pendidikan jasmani bukan sekadar mencetak siswa yang mahir berolahraga, melainkan membangun *physical literacy* sebagai fondasi bagi gaya hidup aktif seumur hidup. Temuan ini mengonfirmasi bahwa hambatan utama dalam implementasi pembelajaran yang efektif di sekolah dasar sering kali bukan semata-mata karena keterbatasan fasilitas, melainkan karena minimnya pemahaman pedagogis guru mengenai konsep literasi fisik (Houser & Kriellaars, 2023). Dengan penguatan pemahaman ini, guru terbukti mampu berinovasi menciptakan pembelajaran yang bermakna meskipun dengan sarana yang sederhana.

Efektivitas program ini juga terlihat nyata pada perubahan respon siswa terhadap aktivitas fisik melalui penerapan model pembelajaran berbasis permainan (*play-based learning*). Pendekatan ini terbukti menjadi solusi ampuh dalam mengatasi perilaku sedentari dan rendahnya antusiasme

siswa yang selama ini menjadi permasalahan mitra. Desain permainan yang diterapkan berhasil mengintegrasikan empat domain physical literacy—fisik, psikologis, sosial, dan kognitif—secara simultan dalam satu kesatuan aktivitas. Secara psikologis, rasa gembira dan lingkungan yang inklusif saat bermain mampu meruntuhkan kecemasan siswa yang sebelumnya merasa tidak kompeten dalam olahraga, sehingga terbangun kepercayaan diri yang kuat (Passmore, et.al., 2017). Di saat yang sama, tantangan pemecahan masalah dalam permainan merangsang aspek kognitif, sementara interaksi beregu melatih kemampuan sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa ketika aktivitas fisik dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, resistensi siswa terhadap olahraga menurun drastis, berganti dengan motivasi intrinsik untuk terus bergerak (Sun, 2013).

Lebih jauh lagi, kegiatan ini memiliki implikasi strategis terhadap keberlanjutan kualitas pembelajaran di sekolah mitra. Melalui metode alih pengetahuan yang tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga praktis ("know-how"), guru kini memiliki kapasitas mandiri untuk mengembangkan variasi permainan baru di masa depan tanpa bergantung terus-menerus pada pihak eksternal. Kemampuan guru untuk menerjemahkan teori literasi fisik ke dalam praktik permainan yang menyenangkan merupakan kunci untuk memutus mata rantai pembelajaran yang monoton (Martin & Murtagh, 2015). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menyelesaikan masalah sesaat, tetapi menanamkan sistem pembelajaran baru yang memberdayakan sekolah untuk secara mandiri melawan tren ketergantungan gawai pada siswa melalui budaya gerak yang positif dan menyenangkan..

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi dan pendampingan pengembangan aktivitas berbasis physical literacy efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di SD Inpres Rappokalling 2 Makassar. Intervensi ini berhasil menjembatani kesenjangan kompetensi guru dengan mengubah paradigma pengajaran dari yang sebelumnya berorientasi teknis (drills) menjadi pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif.

Secara praktis, penerapan model pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) terbukti mampu menciptakan pengalaman gerak yang positif, meningkatkan antusiasme siswa secara signifikan, dan menjadi solusi konkret dalam mengurangi dominasi perilaku sedentari di lingkungan sekolah. Implikasi dari kegiatan ini menegaskan bahwa transformasi pendidikan jasmani tidak harus bergantung pada fasilitas mewah, melainkan pada pemahaman pedagogis guru yang tepat. Untuk menjamin keberlanjutan dampak, disarankan agar pihak sekolah dan pemangku kebijakan terkait memberikan dukungan bagi guru untuk terus mengembangkan variasi pembelajaran berbasis literasi fisik dan mendiseminasikan praktik baik ini ke lingkup yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LP2M Universitas

Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang tinggi juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru PJOK, serta seluruh siswa SD Inpres Rappokalling 2 Makassar atas kesediaan menjadi mitra, partisipasi aktif, dan kerjasamanya yang luar biasa selama kegiatan berlangsung. Semoga program ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi kemajuan pendidikan di sekolah mitra.

DAFTAR REFERENSI

- Houser, N., & Kriellaars, D. (2023). “Where was this when I was in Physical Education?” Physical literacy enriched pedagogy in a quality physical education context. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1185680.
- 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.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2015). Preliminary findings of Active Classrooms: An intervention to increase physical activity levels of primary school children during class time. *Teaching and Teacher Education*, 52, 113-127.
- Passmore, E., Donato-Hunt, C., Maher, L., Havrlant, R., Hennessey, K., Milat, A., & Farrell, L. (2017). Evaluation of a pilot school-based physical activity challenge for primary students. *Health Promotion Journal of Australia*, 28(2), 103-109.
- Sun, H. (2013). Impact of exergames on physical activity and motivation in elementary school students: A follow-up study. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 138-145.
- Whitehead, M. (1993). Physical literacy. In *International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress. Melbourne*.