

PROFIL *PHYSICAL LITERACY* SISWA SDN 64/1

MUARA BULIAN

SKRIPSI



LIYONI HELDIYANA

K1A120133

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal dengan judul “Profil *Physical Literacy* Siswa SDN 64/1 Muara Bulian” yang disusun oleh Liyoni Heldiyana dengan Nomor Induk Mahasiswa K1A120133 telah diperiksa dan disetujui untuk sidang skripsi.

Jambi, Juni 2024

DR.REZA HADINATA, S.SI., M.PD.
NIP. 198706222015041001

Jambi, Juni 2024

YONIFIA ANJANIKA, S.PD., M.PD.
NIP. 199305132022032020

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil *physical literacy* siswa SDN 64/1 Muara Bulian”
Skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun Oleh
Liyoni Heldiyana, Nomor Induk Mahasiswa K1A120133 telah dipertahankan
dihadapan tim penguji pada hari

1. Dr.Reza Hadinata, S.SI., M.PD

Pembimbing I NIP. 198706222015041001

2. Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd

Pembimbing II NIP. 199305132022032020

Jambi,
Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

Dr. Alek Oktadinata, M.Pd
NIP. 198810242015041003

Didaftarkan tanggal :

Nomor :

MOTTO

Agar dapat membahagiakan seseorang, isilah tangannya dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat, masa depannya dengan harapan, dan perutnya dengan makanan.

(Frederick E. Crane)

Jangan mengaku kalah sebelum mencoba karena jika engkau mengalah sebelum mencoba maka engkau lah pecundang kekalahan, berjuang untuk mendapatkan sesuatu bukan menunggu untuk mendapatkannya.

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpah rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni nabi Muhammad SAW. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Allah SWT, yang telah mempercayakan penulis untuk bisa menjalankan takdir serta ketetapan-nya. Selalu memberikan kekuatan, petunjuk, kesabaran, dan juga membuat penulis selalu istiqomah sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik tanpa melalaikan perintah-Nya.
2. Kepada kedua orang Tua penulis Bapak Mustika Hayadi dan ibu Marlina yang telah berjasa di dalam hidup penulis. Terima kasih atas dukungan, kepercayaan, doa, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kepada yang tercinta terkasih kakak Lintang Rahma diana dan adik tersayang Novela diyananta Terima kasih atas dukungan dan segala doa yang telah diberikan kepada penulis, serta motivasi yang membuat penulis terus bekerja keras dengan baik.
4. Kepada abang aria dinata dan ponakan tersayang Athar izzul hannan Terima kasih atas dukungan dan segala doa yang telah diberikan kepada penulis
5. Kepada yang terbaik fernando jamara terima kasih atas motivasi serta dukungan yang tak henti di berikan kepada penulis dalam proses pengerjaan

skripsi.

6. Kepada yang tersayang sepupu anjellie dasviana putri dan niken hasnariah putri terimakasih atas motivasi, semangat Dan dukungan yang selalu diberi kepada penulis.
7. Kepada yang tersayang putri juwita, terimakasih atas bantuan dan semangat yang selalu diberi kepada penulis.
8. Terakhir, kepada Liyoni Heldiyana. Terima kasih karna sudah lahir dan tetap hidup dengan tujuan untuk terus belajar menjadi manusia yang bermanfaat, serta segala kerja keras yang sudah dilakukan hingga detik ini. Semangat terus untuk menjalanikehidupan yang akan datang dan terus menebarkan kebaikan dimanapun berada.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi kearah yang lebih baik.

Jambi,

2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Liyoni Heldiyana

NIM : K1A120133

Program Studi : pendidikan olahraga dan kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar - benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi
Yang Membuat Pernyataan

Liyoni Heldiyana
Nim . K1A120133

ABSTRAK

Liyoni Heldiyana, 2024. Profil *physical literacy* siswa SDN 64/1 Muara Bulian: skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Dr.Reza Hadinata, S.SI., M.PD. (II) Yonifia Anjanika S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Minat, Dharmawanita, Senam

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil *physical literacy* peserta didik kelas atas Sekolah Dasar Negeri 64/1 Muara Bulian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa kuesioner *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018). Subjek penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 40 anak. Teknik analisis data yang digunakan adalah data deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini diketahui bahwa Profil *physical literacy* peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 64/1 Muara Bulian secara keseluruhan adalah berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5%, kategori “Tinggi” sebesar 23%, kategori “Sedang” sebesar 40%, kategori “Rendah” sebesar 23%, dan kategori “Sangat Rendah” 10%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Profil *physical literacy* peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 64/1 Muara Bulian berada dalam kategori “Sedang”.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini penulis selalu diberikan kesehatan dan kekuatan sehingga dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Profil *physical literacy* siswa SDN 64/1 Muara Bulian”penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program sarjana fakultas keguruan dan ilmu pendidikan jurusan pendidikan olahraga dan kepelatihan Universitas Jambi.

Shalawat beserta salam senantiasa turunkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasulullah SAW. Yang telah memperbaiki akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang sudah kita rasakan saat ini. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan yang di berikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H.,M.H. sebagai Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes. Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Unit Universitas Jambi.
4. Bapak Dr.Alek Oktadita, S.Pd., M.Pd. Sebagai Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehata Unit Universitas Jambi.
5. Bapak Dr.Reza Hadinata, S.Si., M.Pd . Sebagai Pembimbing I
6. Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing II
7. Bapak/ Ibu Dosen staf pengajar di prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang yang telah diberikan selama perkuliahan.

Akhir Kata, penulisan berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi kearah yang lebih baik. Penulis juga meminta maaf jika melakukan kesalahan dalam penyusunan, untuk itu dengan

kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan keritik dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan rahmat dan rida-nya kepada kita semua.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
2.1 Pendidikan Jasmani	9
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	12
2.1.2 Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD	12
2.2 <i>Physical Literacy</i>	15
2.2.1 Hakikat <i>Physical Literacy</i>	15
2.3 Profil SDN 64/1 Muara Bulian.....	30
2.4 Karakteristik Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	31
2.5 Penelitian Relevan	34
2.6 Kerangka Berpikir	36
BAB III.....	38
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Populasi dan Sampel.....	39

3.2.1	Populasi	39
3.2.2	Sampel	39
3.3	Tempat dan Waktu	40
3.4	Teknik Pengumpulan Data	40
3.5	Instrumen Penelitian	40
3.6	Teknik Analisis Data	42
3.6.1	Analisis Statistik Deskriptif	45
BAB IV	51
4.1	Hasil Penelitian	51
4.2	Pembahasan	60
4.3	Keterbatasan Penelitian	64
BAB V	65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Implikasi	65
5.3	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
1.6 Latar Belakang.....	1
1.7 Identifikasi Masalah.....	7
1.8 Rumusan Masalah.....	7
1.9 Tujuan Penelitian.....	7
1.10 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	9
2.7 Pendidikan Jasmani.....	9
2.7.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	12
2.7.2 Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD.....	12
2.8 <i>Physical Literacy</i>	15
2.8.1 Hakikat <i>Physical Literacy</i>	15
2.9 Profil SDN 64/1 Muara Bulian.....	30
2.10 Karakteristik Siswa Laki-laki dan Perempuan.....	31
2.11 Penelitian Relevan.....	34
2.12 Kerangka Berpikir.....	36
BAB III	38
3.7 Desain Penelitian.....	38
3.8 Populasi dan Sampel.....	39
3.8.1 Populasi.....	39

3.8.2	Sampel	39
3.9	Tempat dan Waktu	40
3.10	Teknik Pengumpulan Data	40
3.11	Instrumen Penelitian	40
3.12	Teknik Analisis Data	47
3.12.1	Analisis Statistik Deskriptif	48
BAB IV	4
4.1	Hasil Penelitian	45
4.2	Pembahasan.....	54
4.3	Keterbatasan Penelitian	58
BAB V	59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Implikasi	59
5.3	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Interval Kategori Azwar</i>	44
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik profil <i>Physical literacy</i>	45
Tabel 4.2 Norma Penilaian profil <i>Physical literacy</i>	46
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik profil <i>Physical literacy</i>	49
Tabel 4.4 Norma Penilaian profil <i>Physical literacy</i>	49
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik profil <i>Physical literacy</i>	51
Tabel 4.6 Norma Penilaian profil <i>Physical literacy</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka berfikir	37
Gambar 4.1 Tingkat profil Physical literacy	47
Gambar 4.2 Persentase profil Physical literacy.....	48
Gambar 4.3 Persentase profil Physical literacy.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Physical Literacy merupakan istilah dalam Bahasa Inggris, hingga saat ini belum memiliki konsep tersebut dalam Bahasa Indonesia. Sebagai akibatnya, beberapa ahli Pendidikan Jasmani di Indonesia menggunakan berbagai istilah yang berbeda untuk mengartikan konsep *physical literacy*. Dalam konteks ini, penulis menggunakan istilah *physical literacy* untuk menerjemahkan tentang istilah *physical literacy* tersebut. Istilah *physical literacy* mengacu pada individu yang memiliki pemahaman atau pengetahuan yang baik dalam hal yang berhubungan dengan jasmani, badan, atau tubuhnya.

Di Indonesia, pengetahuan tentang konsep *physical literacy* masih kurang dikenal dalam bidang pendidikan jasmani. Selain itu, konsep dan pelaksanaan Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah belakangan ini mengalami perubahan dan cenderung lebih fokus pada Pendidikan olahraga. Perubahan ini terjadi seiring dengan adanya konsep tiga domain dalam bidang olahraga yang diatur dalam

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yaitu: (1) olahraga pendidikan; (2) olahraga rekreasi; dan (3) olahraga prestasi. Akibatnya, Pendidikan jasmani menjadi bagian dari olahraga pendidikan berdasarkan undang-undang tersebut. Hal ini berdampak pada perubahan makna, orientasi, dan pelaksanaan Pendidikan jasmani.

Menurut Abduljabar, (2018) saat ini terjadi penggabungan atau bahkan

pencampuran antara olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, dan rekreasi, sehingga menyebabkan orientasi yang tidak jelas. Bahkan, istilah "olahraga" kini semakin kuat dan menghasilkan kajian yang luas dalam ilmu keolahragaan atau ilmu olahraga. Akibatnya, pendidikan jasmani semakin terabaikan dan tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Bahkan, baik di sekolah maupun di masyarakat secara umum, istilah "pendidikan jasmani" sering kali disamakan dengan "pendidikan olahraga" dan guru pendidikan jasmani sering disebut sebagai guru olahraga. Selain itu, dari segi pelaksanaan dan tujuan, pendidikan jasmani juga mengalami pergeseran. Awalnya, literasi hanya berhubungan dengan aktivitas membaca dan menulis semata. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, makna dan cakupan literasi menjadi lebih luas.

Seseorang yang memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan jasmani akan mampu melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya dengan percaya diri, kemampuan yang kompeten, efektif, efisien, dan optimal. Ada beberapa pengertian pendidikan jasmani, salah satunya menurut Rosdiana (2016), yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan siswa dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dirancang secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Dalam pengertian tersebut, siswa didorong untuk aktif dalam sistem pembelajaran yang terorganisir. Oleh karena itu, menurut Julianti dkk., (2020) tugas guru di sekolah adalah menjadi fasilitator bagi siswa untuk berinteraksi secara aktif, positif, dan kooperatif.

Lebih jauh lagi, Widodo (2018) berpendapat bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya mencakup pendidikan tentang jasmani dan juga pendidikan melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan pandangan tersebut, kita dapat memahami bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan pendapat Rosdiana (2015) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, atau olahraga yang dipilih dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dianggap sebagai bagian integral dari pendidikan nasional, sehingga pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani.

Dalam konteks pendidikan jasmani, terdapat istilah *physical literacy* yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Individu yang memiliki *physical literacy* adalah mereka yang memiliki kemampuan gerak dan kapasitas fisik yang baik, motivasi yang tinggi, kepercayaan diri yang kuat, serta semangat untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas jasmani. Mereka juga memiliki pengetahuan yang komprehensif tentang aktivitas jasmani dan manfaatnya, serta secara konsisten dan tekun melibatkan diri dalam kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari. *Physical Literacy* merupakan konsep yang relatif baru dalam dunia pendidikan dan terus berkembang.

Menurut Pramono dalam Nasrulloh (2020), literasi tidak hanya terbatas pada kegiatan membaca dan menulis. Lebih jauh lagi, literasi melibatkan kemampuan berkomunikasi secara sosial dan mencakup praktik dan keterkaitan dengan aspek

pengetahuan, bahasa, dan budaya. Whitehead (2021) menyatakan bahwa *physical literacy* memiliki arti penting dalam pengalaman hidup manusia. Tujuannya bukan hanya mendefinisikan konsep secara rinci, tetapi juga membahas pentingnya memanfaatkan kapasitas yang dimiliki untuk memungkinkan individu menyadari berbagai aspek potensi mereka dan dengan demikian meningkatkan kualitas hidup. Cairney dkk., (2019) berpendapat bahwa hampir semua definisi *physical literacy* mencakup kompetensi gerakan, pengaruh positif, motivasi, dan pengetahuan tentang gerakan sebagai aspek penting dari pengalaman manusia. Atribut ini sering dikutip dalam konteks ini.

Physical Literacy memiliki hubungan atau kaitan yang erat dengan proses pendidikan dan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas. Menurut Suharti dkk., (2021) *physical literacy* seringkali terkait dengan proses pendidikan. Pendidikan dan aktivitas fisik merupakan bidang yang penting dengan tiga alasan yang membuatnya menjadi penting. Pertama, anak usia dini atau anak kecil belajar gerakan sejak lahir, yang dikenal sebagai konsep dasar motorik. Proses ini dimulai saat bayi mulai menggerakkan kepala, meregangkan lengan, berputar untuk berbaring, dan saat anak-anak mulai melangkah atau berlari.

Pendidikan jasmani adalah subjek yang diajarkan di semua tingkat pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa tidak hanya dibantu untuk memahami dan memenuhi kebugaran jasmani mereka, tetapi juga banyak aspek lainnya seperti pengembangan keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, sportivitas, dan kecerdasan emosional.

Berdasarkan pandangan bahwa anak perempuan cenderung lebih banyak

memanfaatkan otak sebelah kirinya, sedangkan anak laki-laki lebih banyak memanfaatkan otak sebelah kanannya, yang banyak berkaitan dengan spasial atau keruangan. Soeteja dkk., (2019) menjelaskan bahwa masa anak-anak middle childhood berlangsung antara usia 8-12 tahun. Masa ini sering disebut juga dengan masa sekolah, yaitu masa matang untuk belajar atau masa matang untuk sekolah.

Beberapa karakteristik perilaku anak pada usia ini berdasarkan jenis kelaminnya diketahui bahwa anak laki-laki lebih banyak melakukan agresivitas, aktivitas, dominasi dan impulsif dalam tingkah lakunya. Mereka memiliki kecakapan mengamati ruang dan pengertian kuantitatif lebih kuat dan lebih baik dibandingkan dengan anak wanita. Sementara itu, anak wanita lebih banyak melakukan tingkah laku cemas. Akan tetapi mereka mempunyai kecakapan verbal yang lebih baik dari pada anak laki-laki. Santrock (2018) menjelaskan bahwa dibanding anak perempuan, anak laki-laki lebih suka terlibat didalam permainan fisik, berkompetisi, berkonflik, memperlihatkan ego, berisiko, dan mencari dominasi. Sebaliknya, anak perempuan lebih suka terlibat dalam “percakapan kolaboratif”, dimana mereka berbicara dan bertindak secara timbal-balik. Gisnburg dan Miller dalam Sumantri dan Syaodih (2022) menjelaskan bahwa pada umumnya anak laki-laki lebih banyak mengalami kecelakaan dari pada anak perempuan, karena anak laki-laki suka melakukan olahraga fisik yang mengandung risiko. Selanjutnya Espenshade dalam Sumantri dan Syaodih juga mendeteksi bahwa pada anak usia 7-12 tahun yang aktif secara fisik akan mudah meningkatkan kemampuan motorik.

Anak laki-laki pada umumnya mempunyai kemampuan motorik yang lebih

dibanding anak perempuan. Kurangnya familiaritas terhadap konsep literasi fisik di lingkungan pendidikan, terutama di tingkat Sekolah Dasar di Indonesia, dan manfaatnya bagi kemajuan pendidikan serta pengembangan kemampuan siswa di bidang pendidikan jasmani menjadi alasan penulis untuk melakukan penelitian tentang peran *physical literacy*.

Dari uraian mengenai *physical literacy* dan pendidikan jasmani kita sudah bisa memahami *physical literacy* dan Pendidikan jasmani sangat erat kaitanya. Tetapi dari uraian tersebut kita melihat siswa menjadi kurang aktif, kurang percaya diri dan belum bisa menentukan sejauh mana *physical literacy* siswa SDN 64/1 Muara Bulian.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat *physical literacy* siswa SDN 64/1 Muara Bulian.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 64/1 Muara Bulian.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana profil *physical literacy* siswa SDN 64/1 Muara Bulian?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk menjelaskan profil *physical literacy* siswa SDN 64/1

Muara Bulian”.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan serta pengetahuan tentang survei profil *physical literacy* siswa di SD
- b. Sebagai bahan referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai survei profil *physical literacy* Siswa di SD.
- c. Hasil penelitian ini untuk ke depannya dapat dijadikan bahan acuan, informasi dan perbaikan bagi penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pentingnya *physical literacy* didunia pendidikan jasmani.
- b. Memberi masukan kepada guru pendidikan jasmani bahwa *physical literacy* sangat penting dalam proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat tercapai dengan optimal.
- c. Bagi siswa, dapat mengetahui *Physical Literacy* / aktivitas fisik yang baik dan benar
- d. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang ingin mengadakan penelitian yang sejenis ataupun penelitian yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

1. Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah yang memiliki peran yang relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa, mulai dari aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik. Pada hakikatnya, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan (Lutan, 2021: 4). Pendidikan terjadi sepanjang hayat yang sangat mempengaruhi pembentukan kepribadian seseorang termasuk perubahan perilaku. Menurut Suryobroto (2018: 63), Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang mempunyai ciri khas dengan menitik beratkan pada aspek psikomotor dan jasmani tanpa mengabaikan aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani mencakup materi:

- 1) Kesadaran akan tubuh dan gerakan
- 2) Keterampilan motorik dasar
- 3) Kebugaran jasmani, aktivitas jasmani, seperti permainan, gerakan ritmik dan tari, *aquatic* (bila memungkinkan), dan senam
- 4) Aktivitas pengondisian tubuh, modifikasi permainan dan olahraga, dan

- 5) keterampilan hidup di alam terbuka
- 6) Olahraga perorangan, berpasangan, dan tim
- 7) Keterampilan hidup mandiri di alam terbuka
- 8) Gaya hidup aktif dan sikap sportif

Selanjutnya, sebagai sebuah kelanjutan dari proses pembelajaran pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, Suryobroto (2018: 75), menambahkan bahwa pendidikan jasmani di sekolah menengah umum seharusnya mengandung materi pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Keterampilan dan pengetahuan untuk menyusun program latihan, memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani
- 2) Keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas jasmani
- 3) Sikap sportif dan perilaku gaya hidup aktif

Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus untuk meraih tujuan yang mengarah pada aktivitas fisik itu sendiri. Untuk itu, guru PJOK dituntut untuk mampu memanfaatkan aktivitas fisik guna mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan pengajaran pendidikan jasmani yang kondusif.

1) Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Arini, HA (2020: 88), tujuan pendidikan jasmani ialah bersifat menyeluruh (holistik), sebab bukan hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek intelektual, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani menjadi alat untuk membina anak muda agar nantinya mampu

membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani dan menajalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Aktivitas jasmani dapat berupa olahraga atau permainan terpilih yang bermakna melalui proses belajar.

Pada umumnya, orang awam berpendapat bahwa pendidikan jasmani hanya menekankan pada keterampilan fisik, namun sebenarnya tidak demikian. Menurut Lutan (2021: 18), berdasarkan tujuan tersebut pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- a) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- c) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perseorangan.
- e) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Dengan memperhatikan tujuan-tujuan di atas, dapat diketahui besarnya manfaat pendidikan jasmani di tingkat SD jika dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sesuai tujuan pendidikan. Pada akhirnya, tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk menghasilkan peserta didik yang terdidik dalam pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran merupakan bentuk interaksi antara guru dan peserta didik melalui kegiatan yang terpadu yakni kegiatan belajar peserta didik dan kegiatan pembelajaran dengan guru, di dalam proses pembelajaran terdapat kaitan antara komponen pembelajaran yang saling berinteraksi. Komponen pembelajaran tersebut adalah tujuan pembelajaran, materi pelajaran, metode atau strategi pembelajaran, media pembelajaran dan evaluasi pembelajaran (Sanjaya, 2018: 56). Hal yang sama diungkapkan Sudaryono (2017: 56) bahwa kegiatan belajar mempunyai kaitan dengan usaha atau rekayasa pembelajaran di mana kegiatan belajar yang dialami oleh peserta didik berkaitan dengan pertumbuhan jasmaninya. Pada satu sisi, kegiatan belajar juga merupakan perkembangan mental yang didorong oleh tindakan pembelajaran pada umumnya.

Pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek yang saling berkaitan satu sama lain (Mulyasa, 2022: 69). Oleh karena itu, untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, diperlukan keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang guru. Keberhasilan suatu proses pembelajaran tercapai ketika peserta didik berhasil membentuk kompetensi dan mencapai tujuan serta keberhasilan guru itu

sendiri dalam pembelajaran.

Menurut Dini Rosdiani (2015: 18) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Rosdiani, 2018:47).

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, *psikomotor*, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang *komprehensif* dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental- *emosional- sportivitas- spiritual- sosial*), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Soedjatmiko, 2015:57).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran merupakan proses terjadinya interaksi secara aktif antara guru dengan peserta didik melalui kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik dan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Interaksi kegiatan antara guru dengan peserta didik terjadi karena terikat persamaan tujuan-tujuan yang akan dicapai. Seluruh aktivitas yang berlangsung dalam pembelajaran pendidikan jasmani semuanya dipusatkan untuk mendorong siswa agar belajar.

Dengan demikian, melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa melalui aktivitas fisik dan akan meningkatkan kemampuan motorik dan membentuk pribadi yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

B. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD

Berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan tahun 2006 pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas atas, maka peneliti mengangkat materi dengan standar kompetensi mempraktikkan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan keterampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan kompetensi dasarnya mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran.

2.2 *Physical Literacy*

Physical literacy adalah atribut utama yang ditampilkan oleh individu yang memahami aktivitas fisik, atribut ini sendiri tidak pernah bisa menjadi satu-satunya konstituen literasi fisik (Clements & Schneider, 2017). *Physical literacy* adalah kemampuan untuk bergerak dengan kompetensi dan percaya diri dalam berbagai aktivitas fisik di berbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan kesehatan seseorang secara keseluruhan Salam waktu seumur hidup. (Dobay,B, 2017).

Menurut Dudley (2015) pentingnya *physical literacy* untuk kesejahteraan secara keseluruhan yaitu sosial, estetis, kompetisi dan bertahan hidup.

Menurut Dudley (2015) mampu terlibat dalam *physical literacy* memungkinkan seseorang untuk memeriksa gerakan mereka sendiri dan pada gilirannya kinerja dan perkembangan yang lebih baik. Aspek mendasar dan penting dari literasi jasmani adalah:

1. setiap orang dapat *physical literacy* sesuai dengan kemampuan masing-masing individu
2. perjalanan *physical literacy* setiap orang adalah unik
3. *physical literacy* relevan dan berharga di semua tahap dan usia kehidupan
4. inti konsepnya adalah motivasi dan komitmen untuk aktif
5. disposisi tersebut dibuktikan dengan kecintaan untuk aktif, yang lahir dari kesenangan dan kepuasan yang dialami individu dalam berpartisipasi

Literasi jasmani dipandang sebagai keterampilan yang tersedia dan dapat dicapai oleh semua orang. Ini melibatkan berbagai pengalaman dan berkembang sejak kita semua dilahirkan. Berbagai kemajuan dalam *physical literacy* telah menunjukkan aspek kunci untuk mampu berolahraga dengan percaya diri dan kompeten sekaligus menjadikan *physical literacy* sebagai praktik dan pengembangan sehari-hari.

Komponen *physical literacy* mengandung 4 komponen yang saling berkaitan yaitu motivasi/keyakinan, fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman) dan perilaku (Edwards, SM, 2018).

1. Motivasi

Motivasi memiliki peran yang sangat penting pada penerapan *physical literacy* pada diri seseorang, di mana motivasi dan *physical literacy* memiliki

ketersinambungan atau berkaitan dengan erat untuk menciptakan seseorang dengan kualitas hidup yang baik secara fisik dan juga mental.

Secara etimologi motivasi di ambil dari kata motif. Dalam KBBI motif diartikan dengan sebab yang menjadi dorongan atau yang menimbulkan semangat, sedangkan motivasi adalah dorongan.² Dalam kamus lengkap psikologi motivasi diartikan sebagai dorongan. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan, perangsang yang membangkitkan semangat individu.

Lebih jauh pengertian motivasi secara terminologi menurut beberapa pendapat para ahli dan cerdik cendikiawan, memberikan uraian sebagai berikut:

- a) Menurut John W. Santrock (2018) mengemukakan motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energy, terarah dan bertahan lama.
- b) Fauziah Nasution (2022) mengemukakan bahwa motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu.
- c) Mardianto (2018) mengemukakan bahwa motivasi adalah terkait dengan dorongan yang terdapat pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu.
- d) Oemar Hamalik dalam Djamarah (2020) mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu perubahan energy di dalam pribadi seseorang

yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan.

- e) Menurut Uno (2020) motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling memengaruhi. “Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktek atau penguatan (rainforced prectice) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tersebut”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Fisik dan mental (Psikomotorik)

Fisik dan mental merupakan hal yang berketerkaitan dan menunjang satu sama lain dalam kehidupan seseorang. Dengan terlibat dalam berbagai kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur maka akan ada pengembangan kompetensi fisik. Kompetensi fisik merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dalam diri mereka untuk berbagai kegiatan dan pengaturan fisik. Ketika ingin memiliki kemampuan fisik yang bagus maka harus dilatih sejak kecil atau pun sejak dewasa. Fisik dan mental merupakan hal yang berketerkaitan dan menunjang satu sama lain dalam kehidupan seseorang.

Menurut Merleau-Ponty dan didukung oleh berbagai filsuf dan ilmuwan saat ini, didasarkan pada kepercayaan pada ketidakterpisahan atau saling ketergantungan antara 'pikiran' dan 'tubuh'. Lakoff dan Johnson (2014: 3) menyatakan bahwa 'Pikiran secara inheren diwujudkan'. Sedangkan, Burkitt

(2018) menguraikan hal tersebut dan menulis: apa yang kita sebut 'pikiran' hanya ada karena kita memiliki tubuh yang memberi kita potensi untuk aktif dan bernyawa di dunia, menjelajahi, menyentuh, melihat, mendengar, bertanya-tanya, menjelaskan. Dalam hal ini secara jasmani seseorang berada di tempat tertentu dalam ruang dan waktu, dalam hubungannya dengan orang lain dan benda-benda di sekitarnya.

Pembinaan kompetensi fisik memastikan bahwa kerangka kerja yang penting untuk banyak aspek pembangunan sudah ada, misalnya disarankan bahwa dari dasar memahami dunia melalui interaksi yang diwujudkan seorang anak mulai memberikan makna melalui bahasa. Makna yang dirujuk melampaui pencapaian pertama dari 'penamaan' orang dan benda. Anak-anak mengembangkan kemampuan untuk menghargai dan dengan demikian menyebutkan, karakteristik seperti berat, ukuran, dan bentuk. Mereka dapat mengidentifikasi hubungan spasial seperti di bawah dan di atas, dekat dan jauh, serta aspek waktu (sekarang, segera, nanti, besok). Semua konsep linguistik ini muncul dari pengalaman lingkungan yang diwujudkan.

3. Kognitif

Kognitif mencakup pengetahuan dan pemahaman bahwa keterampilan *physical literacy* ini harus dipraktikkan secara teratur dan dikembangkan individu untuk mempertahankan aktivitas fisik pada tingkat yang sesuai sepanjang hidup mereka. Pengetahuan dan pemahaman merupakan hal penting dalam melakukan aktivitas fisik. Seseorang harus mengetahui dan memahami

terkait dengan aktivitas fisik mereka, karena pengetahuan akan memberikan informasi yang banyak terhadap seseorang dan mengantarkan seseorang kepada hal-hal yang baru.

Kemampuan kognitif berperan penting dalam mencapai *physical literacy*. Pengetahuan dan pemahaman merupakan sifat kognitif yang penting bagi anak untuk berkembang dalam perjalanan *physical literacy* mereka. Setiap cabang olahraga memiliki seperangkat aturan, tradisi, dan nilai yang unik – penting bagi pelatih untuk meluangkan waktu membantu anak memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang hal-hal tersebut.

Pengetahuan dan pemahaman tentang prinsip-prinsip dasar kesehatan dan aktivitas fisik juga harus ditanamkan kepada setiap anak . Anak-anak perlu diajarkan sejak usia dini tentang pentingnya kesehatan yang baik dan pilihan olahraga serta bagaimana hal itu mengarah pada kehidupan yang sehat. Menjadi melek fisik di masa kanak-kanak sangat penting untuk partisipasi seumur hidup dalam olahraga dan latihan .

Anak-anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan biasanya hanya akan mengalami aktivitas fisik di kelas pendidikan jasmani terstruktur. Peran utama sekolah adalah untuk meningkatkan kinerja akademis dan kognitif dan sering kali hal ini mengakibatkan aktivitas fisik di sekolah tidak mendapatkan cukup perhatian . Saya tahu dari pengalaman saya dalam dua tahun terakhir sekolah menengah di sini di Irlandia, kami tidak memiliki kelas pendidikan jasmani yang terjadwal. Bagi guru, orang tua, atau pemimpin pendidikan, penting untuk memahami bahwa sekolah perlu berbuat lebih banyak untuk

physical literacy. Penelitian dari Demetriou et al. (2018) menunjukkan bahwa ketika sekolah meningkatkan aktivitas fisik dan kelas pendidikan jasmani, hal itu tidak memiliki efek buruk pada kinerja kognitif dan hasil akademis. Bahkan, beberapa peneliti percaya bahwa peningkatan aktivitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kinerja akademis .

4. Afektif

Afektif perilaku dapat digambarkan sebagai 'dialog' antara diri sendiri dengan faktor lingkungan, di mana dalam hal ini perilaku dapat memberikan kepercayaan diri dan motivasi kepada anak-anak untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat.

menggambarkan kepercayaan diri, motivasi, dan harga diri seseorang. Kurangnya kepercayaan diri, motivasi, dan harga diri pada individu mengakibatkan rendahnya keinginan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik . Sangat penting bagi anak-anak untuk didorong untuk mengambil bagian dalam olahraga dan aktivitas fisik. Memiliki harga diri yang tinggi akan membantu seorang anak terlibat secara positif dengan aktivitas tersebut, tetapi memiliki harga diri yang rendah menyebabkan seorang anak menghindari aktivitas tersebut karena takut malu atau kecewa .

Lingkungan perlu mendorong anak-anak untuk mencoba keterampilan baru dan tidak takut membuat kesalahan. Kita semua belajar dari kesalahan, dan pelatih harus ada untuk membimbing anak-anak mengatasi kesalahan dan tidak mempermalukan mereka karena melakukannya.

Beberapa teknik pelatihan yang digunakan dalam program dapat

mengurangi keinginan anak untuk aktif di kemudian hari. Misalnya, menggunakan latihan sebagai bentuk hukuman tidak hanya meningkatkan risiko cedera tetapi juga menyebabkan penurunan motivasi dan berpotensi menyebabkan putus asa dari olahraga atau aktivitas tersebut. Hal ini juga menciptakan asosiasi negatif dengan latihan yang digunakan sebagai hukuman. Berapa banyak orang yang Anda kenal tidak pernah mencoba latihan atau aktivitas tertentu lagi karena pengalaman masa kecil mereka sangat buruk? Namun, latihan atau aktivitas tersebut bukanlah musuh – melainkan orang yang meresepkannya tanpa alasan.

Saya pernah bertemu dengan seorang pelatih olahraga yang selalu menggunakan latihan sebagai bentuk hukuman, dan itu tentu saja salah satu hal yang paling tidak saya sukai. Tidak hanya mengerikan menyaksikan penyalahgunaan prinsip-prinsip dasar latihan, tetapi melihat anak-anak mengembangkan kebencian terhadap latihan dan olahraga sungguh menyakitkan. Meminta anak-anak melakukan sejumlah gerakan lari cepat, squat, burpee, dll., karena mereka melakukan kesalahan, tentu saja tidak menyenangkan dan tampaknya tidak menyenangkan untuk terus melakukannya.

Promosi aktivitas fisik harus dilakukan secara efektif dan organisasi olahraga harus menciptakan kerangka kerja yang berpusat pada anak untuk memenuhi tujuan yang diinginkan dan membatasi praktik buruk apa pun yang menghambatnya.

Menurut Everley (2022), berikut manfaat yang diberikan dari penerapan

physical literacy:

1. Menghilangkan stres dan berkontribusi secara terapeutik untuk pemulihan berbagai masalah kesehatan dan kesejahteraan.
2. Mencegah obesitas, membangun ketahanan terhadap bentuk kanker tertentu, dan menjaga kelenturan sendi. .
3. Terdapat efek penyegaran yang ditimbulkan oleh olahraga dengan efek fisiologis yang bermanfaat untuk merangsang sistem kardiovaskular.
4. Meningkatkan hormon endorfin yang membuat bahagia, rileks, dan memberi energi pada keadaan.
5. Terdapat juga pengalaman yang menyegarkan karena memiliki kebebasan untuk bergerak setelah jam kerja dan hal tersebut menimbulkan rasa senang.
6. Meningkatkan kualitas hidup dan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kelangsungan hidup.

Literasi yang dalam bahasa Inggrisnya *literacy* berasal dari bahasa Latin yaitu *litera* (huruf) sering diartikan sebagai keaksaraan. Jika dilihat dari makna hurufiah literasi berarti kemampuan seseorang untuk membaca dan menulis. Seringkali orang yang bisa membaca dan menulis disebut literat, sedangkan orang yang tidak bisa membaca dan menulis disebut iliterat atau buta aksara. Kern (2022:3) menjelaskan literasi sebagai kemampuan untuk membaca dan menulis. Selain itu literasi juga memiliki kesamaan arti dengan belajar dan memahami sumber bacaan. Romdhoni (2018:90) menyatakan bahwa literasi merupakan peristiwa sosial yang melibatkan keterampilan-keterampilan tertentu, yang diperlukan untuk menyampaikan dan mendapatkan informasi dalam bentuk tulisan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Kern (2022:16) yang mendefinisikan:

“literasi secara lebih komprehensif sebagai berikut: *Literacy is the use of socially, historically, and culturally-situated practices of creating and interpreting meaning through texts. It entails at least a tacit awareness of the relationship between textual conventions and their contexts of use and, ideally, the ability to reflect critically on those relationships. Because it is purposesensitive, literacy is dynamic-not static-and variable across and within discourse communities and cultures. It draws on a wide range of cognitive abilities, on knowledge of written and spoken language, on knowledge of genres, and on cultural knowledge.*”

Maksud dari definisi Kern tersebut bahwa literasi adalah penggunaan praktik-praktik situasi sosial, historis dan situasi kebudayaan untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna melalui teks (Kern, 2022). Literasi memerlukan setidaknya sebuah kepekaan yang tak terucap tentang hubungan-hubungan antar konvensi- konvensi tekstual dan konteks penggunaannya serta idealnya kemampuan untuk berefleksi secara kritis tentang hubungan-hubungan itu. Karena peka dengan maksud/tujuan, literasi itu bersifat dinamis, tidak statis dan dapat bervariasi diantara dan didalam komunitas dan kebudayaan. Literasi memerlukan serangkaian kemampuan kognitif, pengetahuan bahasa tulis dan lisan, pengetahuan tentang genre, dan pengetahuan kebudayaan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada dasarnya dapat dijelaskan bahwa literasi merupakan peristiwa sosial yang dilengkapi keterampilan- keterampilan untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna melalui teks. Literasi memerlukan serangkaian kemampuan untuk menyampaikan dan mendapatkan informasi dalam bentuk tulisan. literasi merupakan suatu tahap perilaku sosial yaitu kemampuan individu untuk

membaca, menginterpretasikan, dan menganalisa informasi dan pengetahuan yang mereka dapat untuk melahirkan kesejahteraan hidup (peradaban unggul).

Lalu senada dengan itu Iriantara (2019:5) menjelaskan bahwa:

“Kini literasi bukan hanya berhubungan dengan kemampuan membaca dan menulis teks saja, karena kini “teks” sudah diperluas maknanya sehingga mencakup juga “teks” dalam bentuk visual, audiovisual dan dimensi- dimensi komputersasi, sehingga di dalam “teks” tersebut secara bersama- sama muncul unsur-unsur kognitif, afektif, dan intuitif. Dalam era teknologi seperti sekarang ini, konteks tradisi intelektual suatu masyarakat bisa dikatakan berbudaya literasi ketika masyarakat tersebut sudah memanfaatkan informasi yang mereka dapat untuk melakukan komunikasi sosial dan ilmu pengetahuan.”

Kegiatan literasi merupakan aktivitas membaca dan menulis yang terkait dengan pengetahuan membaca dan menulis yang terkait dengan pengetahuan, bahasa, dan budaya (Triwati, 2016:179). Literasi berperan penting dalam kehidupan masyarakat pembelajar yang hidup di abad pengetahuan saat ini (Nurchaili, 2016:197). Literasi merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, menentukan, menemukan, mengevaluasi, menciptakan secara efektif dan terorganisasi, menggunakan dan mengkomunikasikan informasi untuk mengatasi berbagai persoalan. Literasi menurut Kemendikbud adalah kemampuan mengakses, memahami, dan menggunakan sesuatu secara cerdas melalui berbagai aktivitas, antara lain membaca, melihat, menyimak, menulis dan berbicara (Kemendikbud, 2016:2).

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa literasi memerlukan kemampuan yang kompleks. Adapun pengetahuan tentang genre adalah

pengetahuan tentang jenis-jenis teks yang berlaku/digunakan dalam komunitas wacana misalnya, teks naratif, eksposisi, deskripsi dan lain-lain. Terdapat tujuh unsur yang membentuk definisi tersebut, yaitu berkenaan dengan interpretasi, kolaborasi, konvensi, pengetahuan kultural, pemecahan masalah, refleksi, dan penggunaan bahasa. Ketujuh hal tersebut merupakan prinsip-prinsip dari literasi.

Menurut Kern (2022:23), terdapat tujuh prinsip pendidikan literasi:

1. Literasi melibatkan interpretasi Penulis/ pembicara dan pembaca/ pendengar berpartisipasi dalam tindak interpretasi
2. Literasi melibatkan kolaborasi.
3. Literasi melibatkan konvensi
4. Literasi melibatkan pengetahuan cultural
5. Literasi melibatkan refleksi dan refleksi diri.
6. Literasi melibatkan penggunaan bahasa.

Hal ini diperkuat dengan pendapat yang dipaparkan oleh Beers (2019:31) tentang praktik yang baik dalam menekankan prinsip Gerakan Literasi Sekolah (GLS) yaitu:

- a. Perkembangan literasi berjalan sesuai tahap perkembangan yang dapat diprediksi,
- b. Program literasi yang tentang praktik yang baik dalam menekankan prinsip GLS yaitu: 1) perkembangan literasi berjalan sesuai tahap perkembangan yang dapat diprediksi, 2) program literasi yang baik bersifat berimbang, 3) program literasi terintegrasi dengan

kurikulum, 4) kegiatan membaca dan menulis dilakukan kapanpun, 5) kegiatan literasi mengembangkan budaya lisan, 6) kegiatan literasi mengembangkan kesadaran terhadap keberagaman.

Berdasarkan beberapa paparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam pendidikan literasi melibatkan interpretasi, kolaborasi, konversi, pengetahuan kultural, pemecahan masalah, refleksi diri, dan melibatkan pengguna bahasa. Kemampuan-kemampuan itu perlu dimiliki tiap individu sebagai syarat untuk berpartisipasi dalam masyarakat, dan itu bagian dari hak dasar manusia menyangkut pembelajaran sepanjang hayat. Kegiatan literasi selama ini identik dengan aktivitas membaca dan menulis. Namun, literasi juga mencakup bagaimana seseorang berkomunikasi dalam masyarakat. Oleh karena itu dalam melaksanakan pendidikan literasi harus melibatkan prinsip-prinsip literasi tersebut. Pendidikan literasi sangatlah penting untuk dimiliki oleh setiap peserta didik.

Literasi berhubungan dengan kapasitas siswa untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam mata pelajaran kunci dan menganalisa, mempertimbangkan dan mengkomunikasikan secara efektif seperti yang mereka identifikasi, menafsirkan dan menyelesaikan masalah dalam variasi masalah.

Clay (2021:10) menjabarkan bahwa literasi terdiri dari literasi dini, literasi dasar, literasi perpustakaan, literasi media, literasi teknologi, literasi visual. Di Indonesia *physical literacy* merupakan dasar pemerolehan berliterasi tahap selanjutnya. Komponen literasi tersebut dijelaskan sebagai

berikut:

a. Literasi Dini (*Early Literacy*)

Kemampuan menyimak bahasa lisan dan berkomunikasi dengan gambar melalui bahasa lisan yang dibentuk oleh pengalamannya berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pengalaman siswa dalam berkomunikasi dengan bahasa ibu menjadi pondasi perkembangan literasi dasar. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa literasi dini dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tentang bahasa, dan literasi dapat memudahkan anak usia dini dalam berkomunikasi secara lisan dan gambar pada lingkungannya.

b. Literasi Dasar (*Basic Literacy*)

Kemampuan untuk mendengarkan, berbicara, membaca, menulis, dan menghitung. Dalam literasi dasar, kemampuan untuk mendengarkan, berbicara, membaca, menulis, dan menghitung berkaitan dengan kemampuan analisis untuk memperhitungkan, mempersepsikan informasi mengomunikasikan, serta menggambarkan informasi berdasar pemahaman dan pengambilan kesimpulan (Clay, 2001:10)

c. Literasi Perpustakaan (*Library literacy*)

Perpustakaan agar lebih maju, lebih menarik dan memenuhi kebutuhan masyarakat, yaitu; peningkatan fasilitas, materi pembelajaran, dan kapasitas layanan. Masyarakat literasi merupakan pendukung efektif bagi berkembangnya budaya belajar. Perpustakaan yang baik seharusnya bisa berfungsi sebagai pusat pembelajaran, bahkan bisa juga berfungsi

sebagai agen perubahan bagi masyarakatnya.

d. Literasi Media (*Media Literacy*)

Kemampuan untuk mengetahui berbagai media yang berbeda, seperti media cetak, media elektronik, media digital, dan memahami tujuan dalam memanfaatkan teknologi. Melalui media literasi masyarakat bisa meningkatkan intelektual mereka dengan aktif mencari informasi yang sesuai dengan kebutuhannya berdasarkan referensi yang ada, sehingga informasi yang didapat bisa menjawab kebutuhan yang dicari oleh individu itu sendiri.

e. Literasi Visual (*Visual Literacy*)

Pemahaman tingkat lanjut antara literasi media dan literasi teknologi, yang memanfaatkan materi visual dan audiovisual secara kritis dan bermartabat. Tafsir terhadap materi visual yang setiap hari membanjiri, baik dalam bentuk tercetak, di televisi maupun internet, haruslah terkelola dengan baik. Bagaimanapun di dalamnya banyak manipulasi dan hiburan yang benar-benar perlu disaring berdasar etika dan kepatutan.

f. Literasi Teknologi (*Technology Literacy*)

Kemampuan memahami kelengkapan yang mengikuti teknologi seperti peranti keras (*hardware*), peranti lunak (*software*), serta etika dalam memanfaatkan teknologi. Berikutnya, dapat memahami teknologi untuk mencetak, mempresentasikan, dan mengakses internet. Dalam praktiknya, juga pemahaman menggunakan komputer (*Computer Literacy*) yang di dalamnya mencakup menghidupkan dan mematikan komputer, menyimpan

dan mengelola data, serta menjalankan program perangkat lunak. Berdasarkan definisi tersebut, maka literasi teknologi dapat dimaknai sebagai kemampuan yang terdiri dari aspek ilmu pengetahuan, keterampilan berpikir kritis, serta pembuatan keputusan dalam upaya pemanfaatan teknologi/ inovasi hasil karya manusia secara efektif khususnya pada dunia pendidikan (Clay, 2016:14).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen dari literasi terdiri 6 kemampuan yang berbeda dari setiap komponen literasi. Seperti literasi media yang menuntut agar siswa dapat memiliki kemampuan untuk mengetahui berbagai bentuk media yang berbeda. Berbeda dengan literasi visual yang menghendaki pemahaman tingkat lanjut antara literasi media dan literasi teknologi. Hal ini membuktikan bahwa literasi tidak hanya didefinisikan sebagai aktivitas membaca dan menulis saja.

Sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam menanamkan budaya literat pada anak didik. Oleh karena itu, tiap sekolah tanpa terkecuali harus memberikan dukungan penuh terhadap pengembangan literasi. Program membaca seperti membaca dalam hati dan membaca nyaring hanyalah bagian dari kerangka besar untuk membangun budaya literasi sekolah. Agar sekolah mampu menjadi garis depan dalam pengembangan budaya literasi. Sekolah dengan budaya literasi yang tinggi dapat mendukung keberhasilan siswa.

2.3 Profil SDN 64/1 Muara Bulian

Sekolah Dasar Negeri No. 64/ I Muara Bulian berdiri sejak tahun 1979

dengan nama awal SDN No. 111/1 Muara Bulian. Setelah bernama SDN No. 111/1 Muara Bulian nama SD berganti menjadi SDN No.64/ I Muara Bulian. Pada tanggal 6 Juni 2001 berdasarkan SK Bupati Batang Hari Nomor 333 Tahun 2001. SDN No.64/ I Muara Bulian berlokasi di pusat kota Muara Bulian di Jl. Gajah Mada Muara Bulian, yang menepati lahan seluas 6.622,9 m². Kondisi masyarakat di sekitar SD sangat beragam.

SDN No.64/ I Muara Bulian telah mengalami perkembangan pembangunan sarana fisik dan hingga tahun 2018 telah memiliki 16 ruang kelas, 1 Ruang Perpustakaan, 1 Ruang UKS, 1 Ruang Kepala Sekolah, toilet guru 2 unit, toilet siswa 8 unit, kantin sekolah 8 unit dan mushola 1 unit. Atas dasar kebijakan sekolah tentang program Berinfaq Jum'at yang dilakukan siswa serta bantuan dari wali murid, maka SDN No.64/ I Muara Bulian telah membangun sebuah mushala Sebagai sarana peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan Agama Islam

Selama berdiri SDN No.64/ I Muara Bulian telah mengalami pergantian Pimpinan sebanyak tujuh kali, Diwali oleh Bapak Ahmad Busri dan Semarang dipimpin oleh Bapak Nasrin. Jumlah guru dan tenaga pendukung di SDN No.64/ I Muara Bulian yaitu sebanyak 17 guru PNS, 2 guru honor, 2 operator, 1 staf perpustakaan, 1 satpam, 1 pelayan, dan 1 penjaga sekolah. Jumlah siswa SDN No.64/ I Muara Bulian sebanyak 307 siswa. 51 siswa kelas satu, 51 siswa kelas dua, 48 siswa kelas tiga, 49 siswa kelas empat, 58 siswa kelas lima dan 50 siswa kelas enam.

2.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik adalah ciri-ciri dari individu yang terdiri dari demografi seperti

jenis kelamin, umur serta status sosial seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, ras, status ekonomi dan sebagainya. Rina Dunn, seorang pelopor dibidang gaya belajar, telah menemukan banyak variabel yang mempengaruhi cara belajar orang. Ini mencakup faktor- faktor fisik, emosional, sosiologis, dan lingkungan. Sebagian orang, misalnya, dapat belajar paling baik dengan cahaya yang terang, sedang sebagian yang lain dengan pencahayaan yang suram. Ada orang yang belajar paling baik secara berkelompok, sedang yang lain lagi memilih adanya figur otoriter seperti orangtua atau guru, yang lain merasa bahwa bekerja sendirilah yang paling efektif bagi mereka. Sebagian orang memerlukan musik sebagai latar belakang, sedang yang lain tidak dapat berkonsentrasi kecuali dalam ruangan sepi. Ada orang-orang yang memerlukan lingkungan kerja yang teratur dan rapi, tetapi yang lain lebih sukamenggelar segala sesuatunya supaya semua dapat terlihat.

Walaupun masing-masing peneliti menggunakan istilah yang berbeda dan menemukan berbagai cara untuk mengatasi gaya belajar seseorang, telah disepakati secara umum adanya dua kategori utama tentang bagaimana kita belajar. *Pertama*, bagaimana kita menyerap informasi dengan mudah (modalitas) dan *kedua*, cara kita mengatur dan mengolah informasi tersebut (dominasi otak). Selanjutnya, jika seseorang telah akrab dengan gaya belajarnya sendiri, maka dia dapat membantu dirinya sendiri dalam belajar lebih cepat dan lebih mudah (DePorter & Hernacki, 2019: 112).

Berdasarkan pengertian dari beberapa pakar maka dapat disimpulkan bahwa pengertian gaya belajar merupakan cara bagaimana siswa menyerap berbagai informasi, lalu mengolahnya sesuai dengan modalitas belajar yang dimilikinya.

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 2015: 44). Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun. Menurut Witherington (2014) yang dikemukakan Makmun (2017: 50) bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/ siswa berupaya semakin ingin mengenalsiapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah (Makmun, 2017: 68), diantaranya adalah: 1) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, 2) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, 3) mencapai kebebasan pribadi, 4) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial.

Promosi kesehatan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada anak dapat dilakukan melalui konsep *physical literacy*. *physical literacy* merupakan konsep kebiasaan gaya hidup sehat (Roetert dkk, 2019). *Physical literacy* mengandung 4

komponen yang saling terkait yaitu motivasi/keyakinan, fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman) dan perilaku. *Physical literacy* melalui aktivitas bermain dapat memengaruhi perkembangan motorik pada anak usia sekolah sehingga bermanfaat dalam memperkaya gerakan tubuh.

Sekolah berperan dalam *physical literacy* pada anak melalui pendidikan jasmani dan program ekstrakurikuler olahraga sehingga meningkatkan peranan sekolah berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat dalam mempromosikan aktivitas fisik. Keterlibatan anak pada kegiatan sekolah hendaknya bersifat menyenangkan, dan dapat meningkatkan keterampilan motorik. Diperlukan peran orang tua dan masyarakat dalam menerapkan *physical literacy*.

2.5 Penelitian Relevan

Penelitian relevan merupakan suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, selain itu digunakan sebagai pendukung dan pedoman dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

1. Majumi Nur (2021) dalam penelitian skripsi dengan judul “**Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani**” hasil penelitian bahwa Dari 20 instrumen tes semua mengarah pada pengetahuan literasi fisik yang baik pada anak usia 8-12 tahun di kota Makassar. Mereka memiliki pemahaman yang tinggi terhadap literasi fisik. Hal ini berkaitan dengan perkembangan anak usia 8-12 tahun yang

sifatnya holistik, yaitu jika tubuh seseorang sehat maka mereka akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Kesehatan seseorang bergantung pada aktivitas fisik yang dilakukan dengan didukung oleh gizi yang baik. Perkembangan seorang anak yang ideal adalah selarasnya antara perkembangan fisik, kognitif, afektif, social dan emosional. Literasi fisik ini tidak bisa terlepas dari peran seorang guru Pendidikan jasmani yang memberikan dasar-dasar aktivitas fisik dan pemahaman yang benar tentang aktivitas fisik, sehingga mereka dapat melakukannya dengan mandiri.

2. Husnayain Aufa Arini (2020) **“Pecan Literasi Fisik (*Physical Literacy*) dalam Partisipasi Aktivitas Fisik”** hasil penelitian bahwa peran literasi fisik menjadikan aktif melakukan aktivitas fisik sampai diusia mereka yang sudah tidak muda lagi. Peran literasi berupa motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pemahama dan pengetahuan membawa mereka menjadi yang memiliki pengalaman dibidang olahraga yang luar biasa yang paham konsep literasi fisik lebih cenderung aktif seumur hidup dan bergerak dengan rasa percaya diri dan kompetitif sehingga menjadikan gerakan yang efektif dan efisien.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsanto, Aswara, dan Ahmad tahun 2023 yang berjudul **“Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur”**. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SD di Jawa Timur dengan jumlah 1359. Adapun hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut: terdapat kontribusi literasi fisik dan kesegaran fisik secara langsung maupun tidak langsung melalui kesenangan berolahraga dan aktivitas fisik siswa

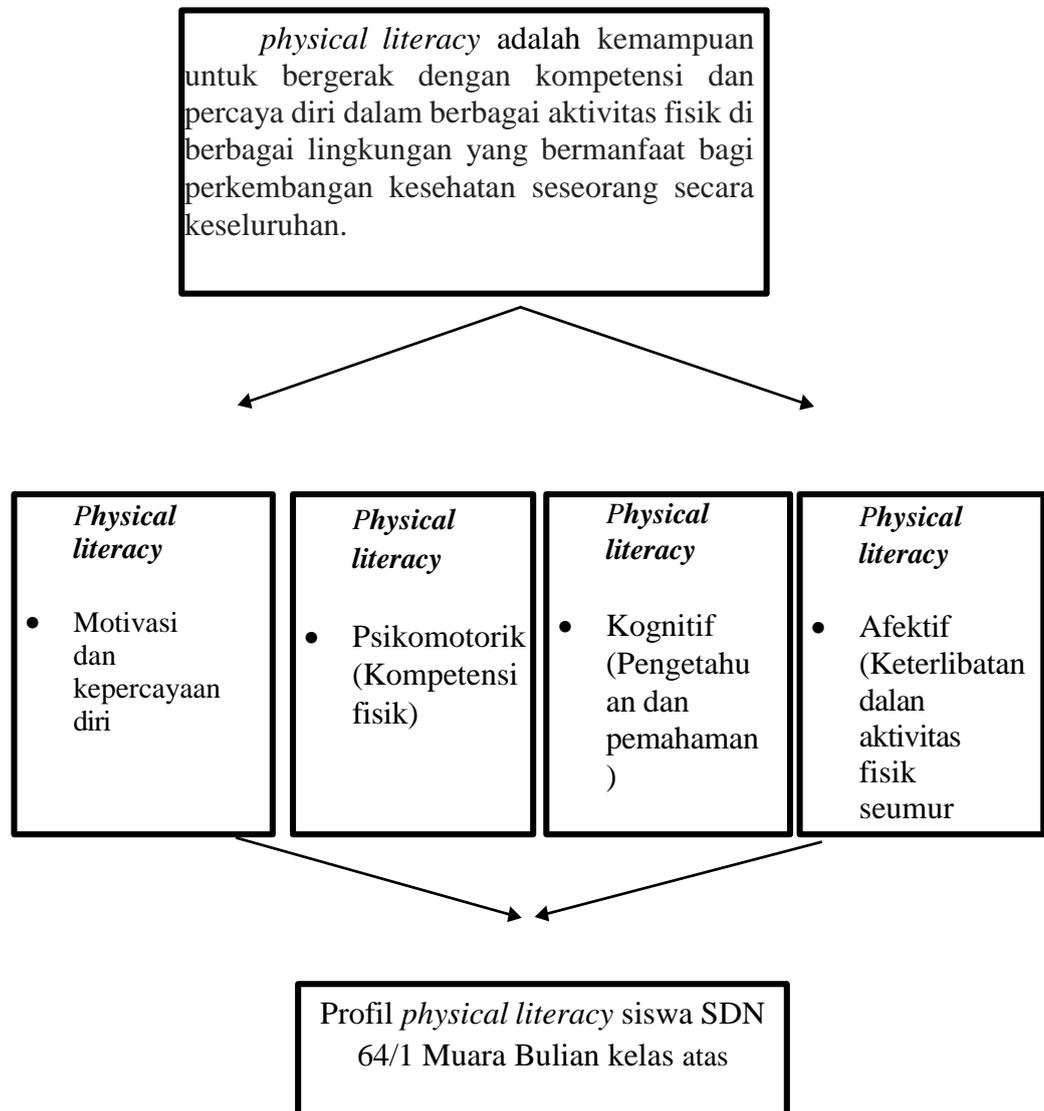
Sekolah Dasar di Jawa Timur. Hal ini dinyatakan melalui analisis data menggunakan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi kecakapan literasi fisik dengan kesenangan berolahraga dengan koefisien korelasi 0,253 dengan taraf koefisien 0,01.

2.6 Kerangka Berpikir

Konsep *physical literacy* telah banyak digunakan dinegara maju. *physical literacy* telah ditetapkan sebagai tujuan dalam pendidikan. Dan yang terpenting adalah implikasi dari konsep *physical literacy* tersebut. *Physical literacy* harus dipilih, direncanakan dan pada saat penyampaiannya dapat dijadikan sebagai pusat pembelajaran bagi siswa. Isi pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik serta pengetahuan dan pemahaman siswa. Konten yang diberikan pada siswa adalah “apa” dan “bagaimana” untuk diinformasikan dalam *physical literacy*.

Peran pendidikan jasmani sangat penting dalam pembentukan *physical literacy* pada anak, dimana aspek kognitif, afektif dan psikomotor ada dalam tujuan pendidikan jasmani.

Dengan menguatkan *physical literacy* pada anak diharapkan dapat memberikan motivasi dan percaya diri serta antusias untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Dengan anak melakukan aktivitas fisik maka akan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tubuh anak akan tetap bugar dan menjaga kesehatan.



Gambar 2.1. Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2018, hlm. 90) menjelaskan bahwa desain penelitian dipandang sebagai suatu rencana atau gambaran yang dibuat oleh peneliti sebagai perkiraan kegiatan yang dilaksanakan. Penelitian ini dimulai dengan permasalahan yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah kemudian rumusan masalah. Permasalahan tersebut selanjutnya dijelaskan dan dibahas melalui teori.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang gambaran survei profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian. Menurut Sugiyono, (2019) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Dengan penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner atau angket. Kuisioner atau angket

merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya(Sugiyono, 2019).

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari objek/subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono 2019, hlm 80). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SDN 64/1 Muara Bulian.

3.2.2 Sampel

Sugiyono (2019, hlm 81) berpendapat bahwa pengambilan sampel adalah bagian dari kuantitas dan karakteristik suatu populasi. Jika populasinya besar dan peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada dalam populasi tersebut karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil yang diambil dari sampel diterapkan pada populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari suatu populasi harus benar-benar representatif. Persampling sesuai tujuan penelitian karena akan meneliti khusus kelas atas yaitu kelas atas. Tujuan penulis mengambil kelas atas karena kelas atas tersebut sebelumnya pernah mengalami masa Covid 19.

3.3 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada dua bulan kedepan, bertempat di SDN 64/1 Muara Bulian Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperlukan untuk memperoleh data dalam penelitian. Untuk mengumpulkan data peneliti mengumpulkan data melalui angket atau kuisisioner. Angket atau kuisisioner adalah instrumen penelitian yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk menjaring data atau informasi yang harus dijawab oleh responden (Makbul, 2021, hlm 22). Kuisisioner atau angket merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya (Sugiyono, 2019, hlm. 148). Angket mempunyai kesamaan dengan wawancara kecuali implementasinya, dimana angket dilaksanakan secara tertulis. dalam penelitian ini yang digunakan sebagai teknik dalam mengumpulkan data berupa angket yang diberikan kepada sampel. Dengan demikian, kuisisioner yang dijadikan sebagai alat pengumpul data oleh peneliti harus diuji terlebih dahulu melalui pengujian validitas serta reliabilitas sehingga soal tes dapat digunakan sebagai instrumen valid.

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data mengenai profil *Physical Literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian adalah dengan memberikan angket atau Kuisisioner. Di dalam angket atau kuisisioner telah tersedia sejumlah pertanyaan tertulis yang sudah

dilengkapi dengan alternatif jawaban. Peneliti menggunakan instrumen angket atau kuisisioner yang mengadaptasi pada *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018) peneliti menyiapkan pernyataan dalam bentuk soal terdapat pilihan jawaban agar mempermudah responden dalam menjawab. Pengumpulan data pengetahuan tentang literasi fisik anak usia 8-12 tahun ini menggunakan kuisisioner yang mengadaptasi dari *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* yang nantinya akan dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia. Hasil dari pengisian kuisisioner adalah banyak siswa yang telah melakukan *Physical Literacy* secara mandiri.

Dalam artikel yang berjudul *Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years* Validitas PLKQ merangkum rekomendasi konsensus dari panel Delphi berkenaan dengan konten PLKQ. Panel ahli Delphi (n = 19, 4 perempuan [21%]), yang memiliki 25 ± 15 tahun pengalaman penelitian dalam lapangan (rentang: 5 sampai 65 tahun) dan total gabungan 4181 publikasi yang telah melalui peer-review (kisaran 15 hingga 1500), disetujui bahwa pengetahuan anak tentang aktivitas fisik sehari-hari dan pedoman waktu layar, arti kardiorespirasi kebugaran dan kekuatan dan daya tahan otot, dan bagaimana untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan kebugaran merupakan bidang penting pengetahuan yang harus dimasukkan dalam PLKQ. Terdapat pula konsensus untuk memasukkan pertanyaan-pertanyaan tentang penggunaan transportasi aktif pada anak dan hari-hari yang dilaporkan sendiri per minggu dengan aktivitas sedang hingga berat aktivitas fisik. Pertanyaan yang menyelidiki pemahaman anak tentang arti “sehat”

dan kebutuhan untuk perlengkapan keselamatan saat beraktivitas fisik juga dekat konsensus (masing-masing 70% dan 72%, dimana 75% diperlukan untuk konsensus). Area konsensus lainnya di antara peserta panel Delphi adalah faktor analisis item harus digunakan untuk menentukan konten akhir PLKQ (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018).

Tabel 5 Ringkasan rekomendasi Kuesioner Pengetahuan Literasi Fisik dari Panel Delphi yang terdiri dari 19 pakar internasional (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018)

Domain Pengetahuan dan Pemahaman harus	Sangat setuju	Setuju	Netral	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Waktu sedentary yang dilaporkan sendiri	12%	35%	12%	24%	18%
Waktu tidur yang dilaporkan sendiri	12%	29%	6%	29%	24%
Pengetahuan tentang pedoman MVPA harian	53%	35%	6%	0%	0%
Pengetahuan tentang pedoman waktu layar	35%	53%	12%	0%	0%
Arti kebugaran kardiorespirasi	35%	59%	0%	6%	0%
Arti kekuatan/daya tahan otot	29%	53%	6%	6%	6%
Arti dari "sehat"	29%	41%	29%	0%	0%
	18%	18%	59%	6%	0%
Kemampuan untuk mengidentifikasi keterampilan yang sedang dilakukan					
Memahami manfaat PA (pertanyaan kata yang hilang)	1%	41%	41%	0%	0%
Penggunaan tabir surya di musim panas	0%	18%	41%	12%	29%
Penggunaan tabir surya musim dingin	0%	6%	47%	18%	29%
	6%	65%	12%	18%	0%
Penggunaan perlengkapan keselamatan					
	47%	41%	12%	0%	0%
Cara menjadi lebih baik dalam keterampilan olahraga					
Cara menjadi lebih bugar	35%	59%	6%	0%	0%
Analisis item harus dilakukan pada setiap pertanyaan untuk menentukan pertanyaan mana yang disimpan dalam kuesioner akhir	37%	53%	11%	0%	0%
Pertanyaan 16 (tunjukkan makanan mana yang sehat/tidak sehat) tidak boleh disertakan karena lebih menilai pola makan daripada literasi fisik	11%	47%	26%	11%	5%
Sebuah pertanyaan yang menilai pengetahuan anak relatif terhadap kekuatan dan daya tahan otot harus ditambahkan	16%	79%	5%	0%	0%
Ketika menilai literasi fisik, penting untuk menyertakan pertanyaan tentang penggunaan moda transportasi aktif oleh anak	21%	68%	5%	0%	5%

Ukuran kognisi, sikap, dan efikasi harus mengacu pada norma 5%	21%	26%	47%	0%
Pertanyaan mengenai jumlah hari dalam seminggu yang dihabiskan anak-anak berpartisipasi dalam MVPA harus ditambahkan ke protokol CAPL	32%	63%	5%	0%
Opsi untuk menghitung domain Pengetahuan dan Pemahaman skor komposit harus diberikan	41%	41%	18%	0%
Setiap pertanyaan Pengetahuan dan Pemahaman harus diberikan pembobotan yang sama saat menghitung skor pengetahuan aktivitas secara keseluruhan	29%	29%	6%	29%
			6%	6%

Tabel 8 Informasi demografi untuk anak-anak yang menyelesaikan Penilaian reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Literasi Fisik

Usia	Interval 2 hari			Interval 7 hari		
	Anak laki-laki	Cewek-cewek	Total	Anak laki-laki	Cewek-cewek	Total
8 tahun	0	33	0	0	0	0
9 tahun	1	1	2	5	7	12
10 tahun	4	4	8	12	6	18
11 tahun	6	3	9	4	1	5
12 tahun	7	29	0	0	0	0
Total	18	13	31	21	14	35

^A Semua anak berada di kelas 4, 5, atau 6. Anak-anak berusia 8 tahun berada di Kelas 4 dan lahir di akhir tahun (Oktober/November/Desember) yang diuji di jatuh sebelum ulang tahun kesembilan mereka. Anak-anak berusia 12 tahun berada di Kelas 6 dan lahir di awal tahun (Januari/Februari/Maret/April) dan diuji setelah ulang tahun mereka yang ke 12

Arti dari “sehat” hampir mencapai konsensus. Panel Delphi bersikap netral atau setuju dengan item konten untuk manfaat olahraga dan partisipasi kebugaran dan identifikasi gerakan keterampilan. Item-item ini disimpan dalam PLKQ untuk mencakup konsep-konsep teoritis yang relevan dan untuk lebih lengkap mencerminkan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Panel Delphi bersikap netral atau tidak setuju dengan dimasukkannya konten item yang terkait dengan waktu tidur yang dilaporkan sendiri dan penggunaan tabir surya; barang-barang ini kemudian dihilangkan ketika PLKQ final yang disederhanakan dibuat. Pencantuman waktu menetap yang dilaporkan sendiri didukung oleh 47% dari panel Delphi, namun ditentang oleh 42% dari para ahli tersebut. Mereka yang menentang

mengindikasikan bahwa mereka yang melaporkan sendiri perilaku tidak aktif waktu adalah ukuran perilaku, bukan pengetahuan. Oleh karena itu, item tersebut dihapus dari PLKQ final Penilaian guru terhadap pengetahuan setiap anak tentang kebugaran, perilaku aktivitas fisik, dan keterampilan gerak adalah dimaksudkan untuk memberikan kontribusi pada penilaian validitas PLKQ. Meskipun terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) korelasi antara skor total PLKQ dan guru penilaian aktivitas fisik dan pengetahuan kebugaran anak, korelasinya kecil ($r < 0,15$) dan, oleh karena itu, menjelaskan kurang dari 2% varians dalam tanggapan PLKQ awal. Skor total PLKQ tidak berkorelasi secara signifikan dengan penilaian guru terhadap anak-anak. pengetahuan tentang keterampilan gerak. Jika penilaian guru terhadap pengetahuan anak-anak dianggap sebagai “emas” (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018).

Literasi fisik didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup. Pengetahuan dan pemahaman literasi fisik meliputi gerakan (cara bergerak), kinerja (evaluasi gerakan), serta kesehatan dan kebugaran (nilai latihan, kebutuhan untuk relaksasi dan tidur, dll.). Makalah ini menjelaskan pengembangan dan evaluasi penilaian standar pengetahuan dan pemahaman literasi fisik untuk anak-anak Kanada di kelas 4, 5, dan 6.

Konten Kuesioner Pengetahuan Literasi Fisik (PLKQ) yang diusulkan diidentifikasi melalui konsultasi ahli dan tinjauan kurikulum pendidikan jasmani provinsi/teritorial untuk kelas 4 hingga 6. Pertanyaan terbuka memverifikasi bahasa dan menghasilkan opsi respons. Kelayakan dinilai

melalui waktu penyelesaian dan frekuensi kesalahan. Validitas item menilai skor berdasarkan usia, jenis kelamin, dan penilaian guru terhadap pengetahuan siswa. Keandalan tes-tes ulang dinilai dalam interval pendek (2 hari) dan panjang (7 hari). Studi ini memberikan bukti kelayakan dan validitas untuk Kuesioner Pengetahuan Literasi Fisik sebagai penilaian pengetahuan literasi fisik untuk anak-anak Kanada di kelas 4, 5, dan 6. Tingkat penyelesaiannya tinggi dan skor pengetahuan meningkat seiring bertambahnya usia. Penyederhanaan konten sesuai dengan rekomendasi panel Delphi akan lebih meningkatkan kelayakan, tetapi juga akan memfokuskan konten pada item dengan reliabilitas terbatas. Studi mendatang tentang kata-kata dan respons item alternatif direkomendasikan untuk meningkatkan reliabilitas tes-tes ulang. (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018).

Literasi fisik didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup. Diharapkan bahwa anak-anak yang telah maju lebih jauh dalam perjalanan literasi fisik mereka akan lebih mampu mengadopsi gaya hidup aktif yang sehat. Diinginkan juga bahwa anak-anak dengan literasi fisik yang lebih rendah diidentifikasi untuk memberi mereka dukungan tambahan. Menurut Whitehead, motivasi aktivitas fisik mencerminkan "keinginan dan keinginan" untuk mengambil tindakan yang ditunjukkan sebagai kegembiraan bergerak, kepercayaan diri pada kemampuan fisik sendiri, sikap positif terhadap partisipasi, dan harapan partisipasi yang berhasil. Kompetensi fisik tidak hanya mencerminkan kompetensi dalam keterampilan bergerak tetapi juga kapasitas (misalnya, kekuatan, daya tahan, dll.)

untuk bergerak. Pengetahuan dan pemahaman meliputi gerakan (cara bergerak), kinerja (evaluasi gerakan), serta kesehatan dan kebugaran (nilai latihan, kebutuhan untuk relaksasi dan tidur, dll.). Untuk singkatnya, kami akan menggunakan istilah "pengetahuan" di seluruh makalah ini untuk mewakili domain pengetahuan dan pemahaman literasi fisik. Protokol standar tersedia untuk menilai unsur-unsur motivasi dan kepercayaan diri, kompetensi fisik [5–8] dan keterlibatan dalam aktivitas fisik pada beberapa kelompok usia. (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan mengevaluasi penilaian standar pengetahuan dan pemahaman literasi fisik. Populasi sasaran adalah anak-anak Kanada di kelas 4, 5, dan 6. Kelompok usia pra-remaja ini dipilih karena mereka belum mengalami penurunan aktivitas fisik yang terjadi selama masa remaja, tetapi masih mampu menjawab pertanyaan survei secara mandiri. Tujuannya adalah untuk memasukkan penilaian pengetahuan dan pemahaman dalam Penilaian Literasi Fisik (CAPL) untuk memastikan bahwa keempat domain CAPL (Pengetahuan dan Pemahaman, Kompetensi Fisik, Motivasi dan Kepercayaan Diri, dan Perilaku Sehari-hari) akan konsisten dengan definisi konsensus Kanada saat ini tentang literasi fisik. (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018).

Kelayakan dilakukan di antara anak-anak yang dinilai di sekolah-sekolah selama pengembangan CAPL. Anak-anak menyelesaikan PLKQ awal (File tambahan 2) selama jam pelajaran. Proporsi anak-anak di kelas 4, 5, dan 6 yang mampu menyelesaikan PLKQ awal PLKQ tanpa kesalahan penyelesaian yang

terlewat atau kesalahan lainnya (misalnya, beberapa respons terhadap satu item) dievaluasi. Waktu penyelesaian dianalisis dalam kaitannya dengan kelayakan instrumen. Analisis faktor menilai tingkat kesulitan setiap pertanyaan berdasarkan proporsi jawaban benar/salah tanggapan. Untuk skor jawaban digunakan dengan menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2019) skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. (Longmuir dkk. BMC Kesehatan Masyarakat 2018).

Modifikasi skala *likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SS-S-TS-STTS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.

Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Responden dapat memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang disesuaikan dengan keadaan subjek.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data adalah suatu metode atau cara untuk mengolah sebuah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut menjadi mudah untuk dipahami dan juga bermanfaat untuk menemukan solusi permasalahan, yang terutama adalah masalah yang tentang sebuah penelitian. Atau analisis data juga bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari sebuah penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, yang merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi Sugiyono, (2019).

Data yang sudah terkumpul sebagai hasil penelitian diolah secara kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil angket atau kuisioner untuk mengukur pemahaman siswa tentang *physical Llliteracy*. Data *physical literacy* peserta didik didapat dari hasiljawaban kuisioner pengetahuan *physical literacy* yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis hasil kuisioner pengetahuan *physical literacy* diawali dengan memberikan skor pada setiap jawaban angket dengan pemberian skor 5 pada setiapjawaban benar dan 1 pada setiap jawaban yang salah. Skor diberikan pada setiap jawaban siswa yang dianalisis berdasarkan indikator pengetahuan *physical literacy*. Selanjutnya, hasil skor yang didapatkan dari setiap jawaban peserta didik dijumlah dan dirata-ratakan, kemudian dibandingkan hasilnya antara hasil jawaban angket siswa laki-laki dan hasil jawaban angket

siswa perempuan serta data disajikan dalam bentuk diagram batang.

3.6.1 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data penelitian yang telah terkumpul untuk mengetahui gambaran umum dari setiap variabel. Selaras dengan pendapat Sudaryono (2017) menyatakan bahwa “*analysis* data deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul”. Dalam penelitian ini, data kuantitatif yang dideskripsikan adalah skor hasil jawaban angket pengetahuan *physical literacy*. Selanjutnya, pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for windows* untuk menemukan hasil perhitungan data statistik deskriptif meliputi skor rata-rata (*mean*), *std deviation*, nilai minimum, dan nilai maksimum. Dalam proses pengolahan data untuk mengetahui interval kategori pemahaman *physical literacy* siswa laki-laki dan siswa perempuan menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2019*.

Adapun ketentuan mengenai interval kategori merujuk kepada pendapat dengan ketentuan sebagaimana yang disajikan pada tabel sebagai berikut

Tabel 3.1
Interval Kategori Azwar (2016).

No	Interval	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 1,5 SD \geq X > M + 0,5 SD$	Tinggi
3.	$M + 0,5 SD \geq X > M - 0,5 SD$	Sedang

4.	$M - 0,5 SD \geq X > M - 1,5 SD$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Penjelasan:

M = Mean

X = Skor

SD = Std. Deviation

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian. Dengan ditunjukkannya oleh instrumen atau alat aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018). Penelitian ini dilakukan dengan cara *one shoot* (sekali ukur). Berdasarkan hasil perhitungan program *Microsoft Excel* dari 40 soal kepada anak kelas V SDN 64/1 Muara Bulian yang berjumlah 40 responden, maka dapat dideskripsikan melalui tabel.

Tabel 4.1

Deskripsi Statistik profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	109.42
<i>Median</i>	109.5
<i>Mode</i>	110
<i>Std. Deviation</i>	21.860
<i>Minimum</i>	69
<i>Maximum</i>	153

Setelah data penelitian terkumpul lalu dilakukan analisis berdasarkan tabel di

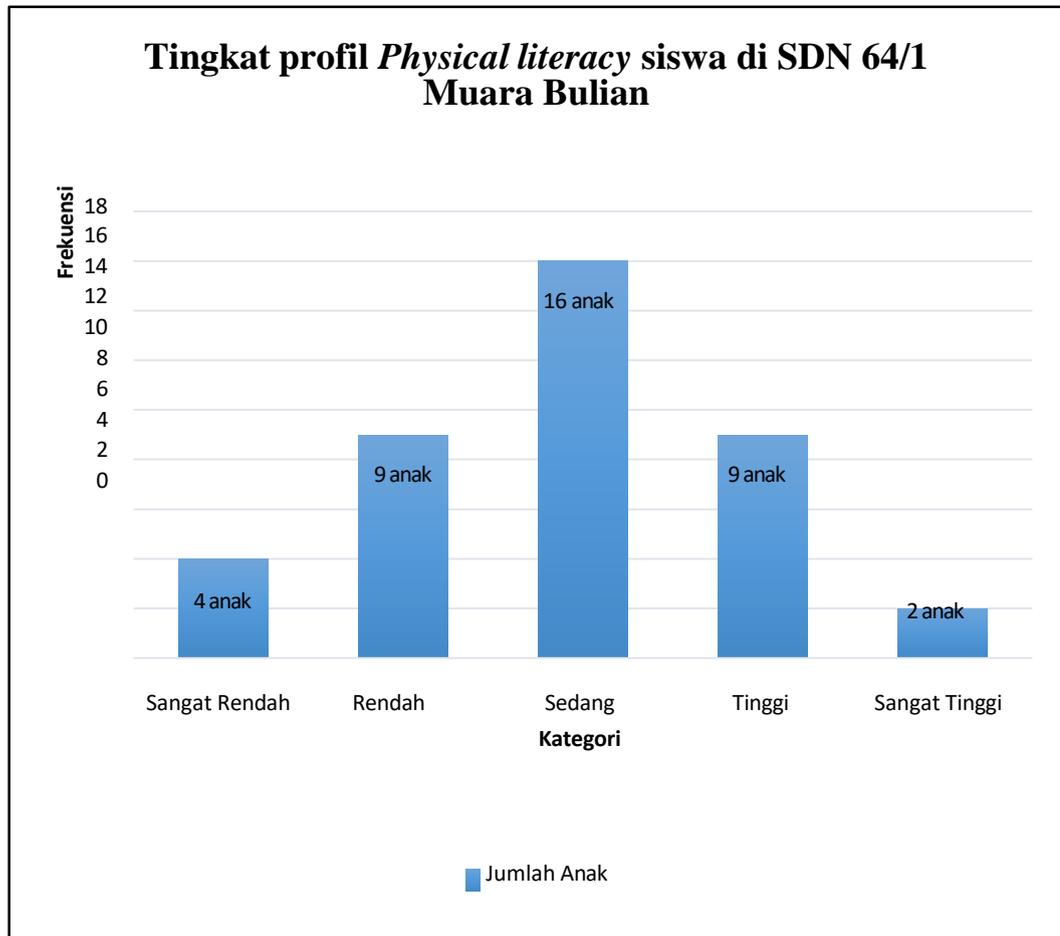
atas diketahui rata-rata profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian sebesar 109.42, nilai tengah sebesar 109.5, nilai sering muncul sebesar 110 dan *standar deviasi* sebesar 21.860. Sedangkan skor tertinggi sebesar 153 dan skor terendah sebesar 69. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2
Norma Penilaian profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 142,21$	Sangat Tinggi	2	5%
2	$120,35 < X \leq 142,21$	Tinggi	9	23%
3	$98,49 < X \leq 120,35$	Sedang	16	40%
4	$76,63 < X \leq 98,49$	Rendah	9	23%
5	$X \leq 76,63$	Sangat Rendah	4	10%
Total			40	100%

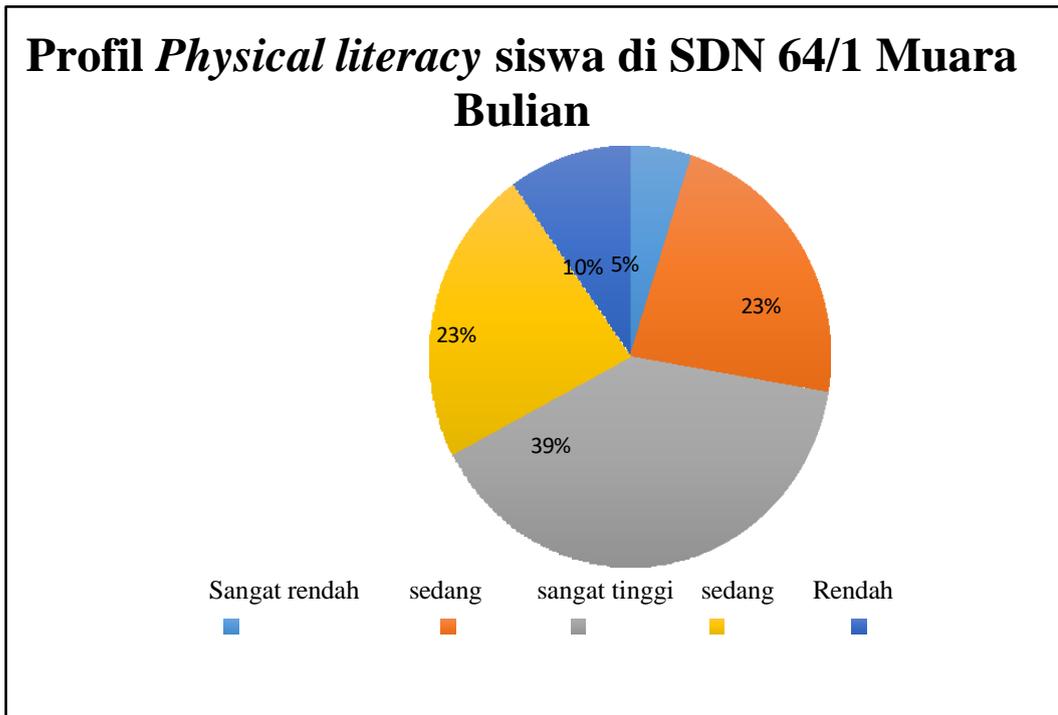
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5% dengan 2 anak melakukan aktivitas selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, kategori “Tinggi” 23% dengan 9 anak melakukan aktivitas fisik tinggi, kategori “Sedang” 40% dengan 16 anak melakukan aktivitas fisik sedang, kategori “Rendah” 23% dengan 9 anak melakukan aktivitas fisik yang rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 10% dengan 4 anak beraktivitas selama seminggu sebelumnya sangat rendah. Berikut profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian dengan

jumlah 40 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 4.2.
Tingkat profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian

Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 40 anak yang menghasilkan sebesar 5% pada kategori “Sangat Tinggi”, 23% anak dalam kategori “Tinggi”, 40% sisa dalam kategori “Sedang”, 23% anak dalam kategori “Rendah”, dan 10% anak dengan tingkat profil *Physical literacy* dalam kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 40 anak dapat dilihat dalam gambar berikut



Gambar 4.3.

Persentase profil *Physical literacy*

Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian mayoritas (39%) menyatakan “Sedang” dalam profil *Physical literacy* yang dilakukan selama seminggu sebelumnya. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian berada pada kategori “Sedang”.

1. Hasil Perhitungan Seluruh Subjek Laki-Laki

Hasil dari perhitungan kuesioner profil *Physical literacy* siswa di SDN 64/1 Muara Bulian anak laki-laki kelas atas di SDN 64/1 Muara Bulian menghasilkan rata-rata sebesar 125, nilai tengah sebesar 129, nilai sering muncul sebesar 129 dan *standar deviasi* sebesar 17.050. sedangkan skor tertinggi sebesar 151 dan skor terendah sebesar 92. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 34.
 Deskripsi Statistik profil *Physical literacy* Peserta Didik Laki- Laki kelas
 atas dan 6SDN 64/1 Muara Bulian

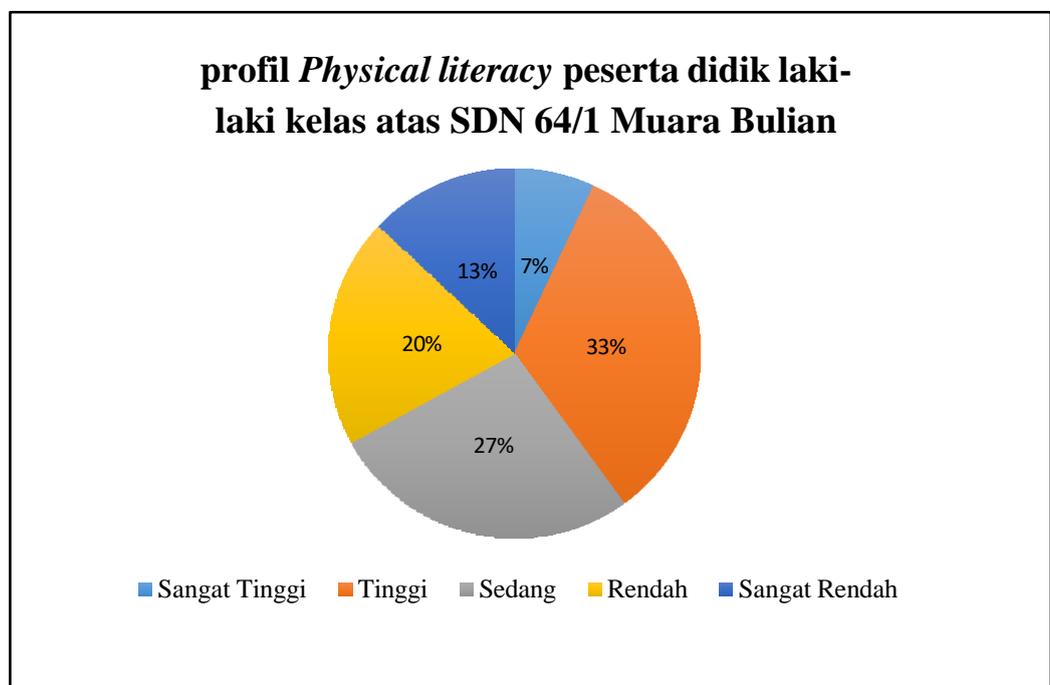
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	125
<i>Median</i>	129
<i>Mode</i>	129
<i>Std. Deviation</i>	17.050
<i>Minimum</i>	92
<i>Maximum</i>	151

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil *Physical literacy* peserta didik laki- laki kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 35.
 Norma Penilaian profil *Physical literacy* Peserta Didik Laki- Laki kelas atas SDN
 64/1 Muara Bulian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 150,57$	Sangat Tinggi	1	7%
2	$133,52 < X \leq 150,57$	Tinggi	5	33%
3	$116,47 < X \leq 133,52$	Sedang	4	27%
4	$99,42 < X \leq 116,47$	Rendah	3	20%
5	$X \leq 99,42$	Sangat Rendah	2	13%
Total			15	100%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata profil *Physical literacy* peserta didik laki- laki kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 7%, kategori “Tinggi” 33%, kategori “Sedang” 27%, kategori “Rendah” 20%, dan kategori “Sangat Rendah” 13%. Gambaran persentase profil *Physical literacy* peserta didik laki- laki kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 15 anak dapat dilihat dalam Gambar berikut:



Gambar 4.

Persentase profil *Physical literacy* peserta didik laki- laki

2. Hasil Perhitungan Seluruh Subjek Perempuan

Hasil dari perhitungan kuesioner profil *Physical literacy* anak perempuan kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian menghasilkan rata-rata sebesar 100.08, nilai tengah sebesar 102, nilai sering muncul sebesar 110 dan *standar deviasi* sebesar 19.089. sedangkan skor tertinggi sebesar 153 dan skor terendah sebesar 69. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3.6
Deskripsi Statistik profil *Physical literacy* anak perempuan kelas atas SDN
64/1 Muara Bulian

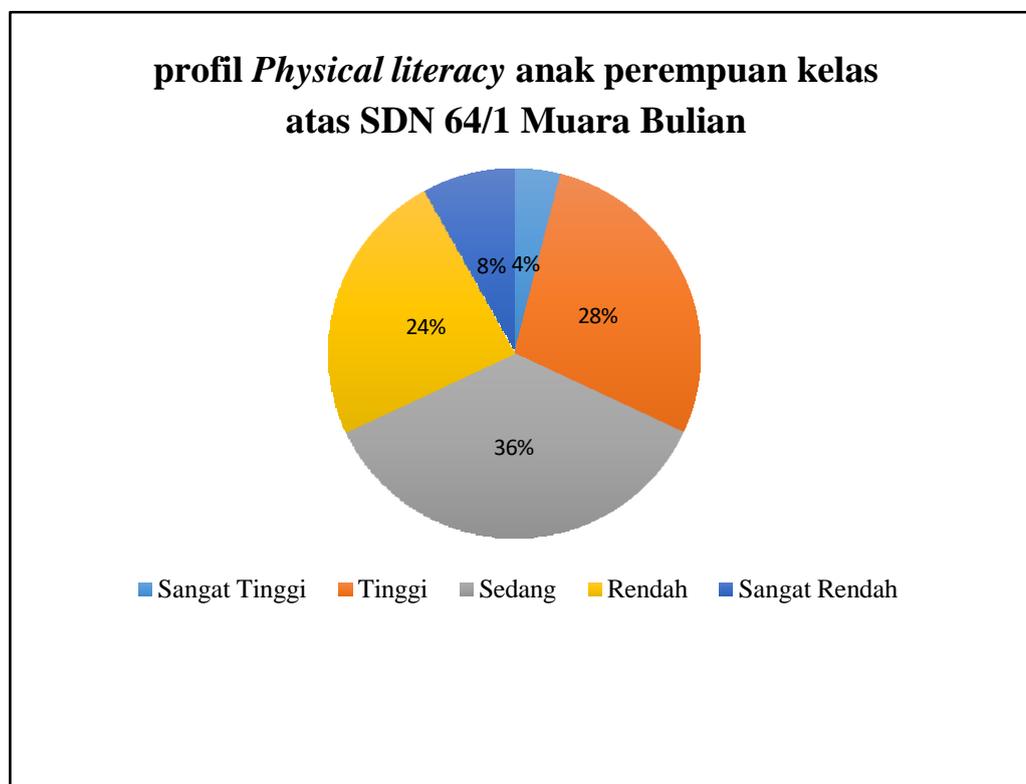
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	100.08
<i>Median</i>	102
<i>Mode</i>	110
<i>Std. Deviation</i>	19.089
<i>Minimum</i>	69
<i>Maximum</i>	153

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil *Physical literacy* anak perempuan kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.7.
Norma Penilaian profil *Physical literacy* anak perempuan kelas atas SDN
64/1 Muara Bulian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 128,71$	Sangat Tinggi	1	4%
2	$109,62 < X \leq 128,71$	Tinggi	7	28%
3	$90,53 < X \leq 109,62$	Sedang	9	36%
4	$71,44 < X \leq 90,53$	Rendah	6	24%
5	$X \leq 71,44$	Sangat Rendah	2	8%
Total			25	100%

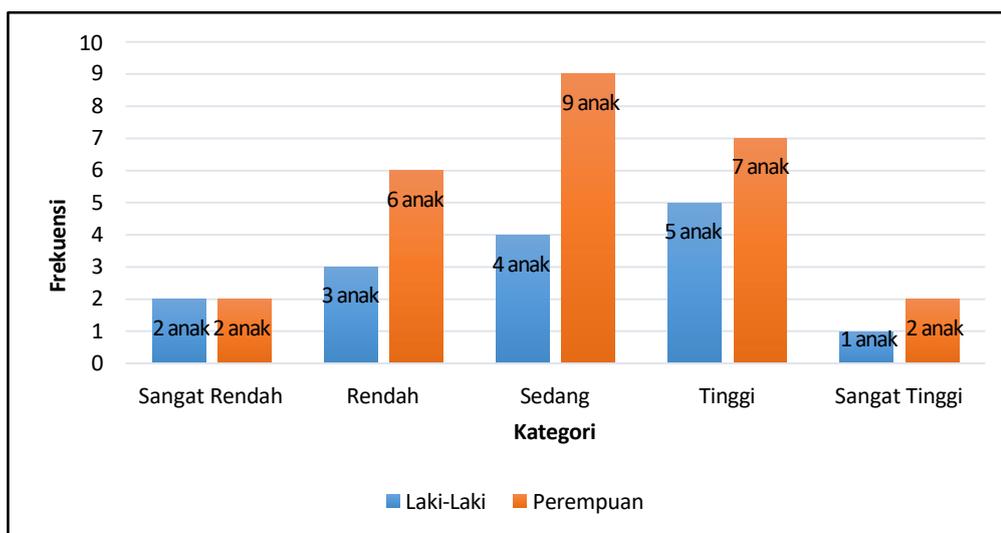
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata profil *Physical literacy* anak perempuan kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 4%, kategori “Tinggi” 28%, kategori “Sedang” 36%, kategori “Rendah” 24%, dan kategori “Sangat Rendah” 8%. Gambaran persentase profil *Physical literacy* anak perempuan kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 25 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar 5.

Persentase profil *Physical literacy* peserta didik perempuan

Dari hasil perbandingan aktivitas fisik yang dilakukan pada anak laki-laki dengan anak perempuan, Berikut gambaran profil *Physical literacy* kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah anak 15 laki-laki dan 25 anak perempuan dapat dilihat dalam Gambar berikut



Gambar 6.

Perbandingan Frekuensi Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan

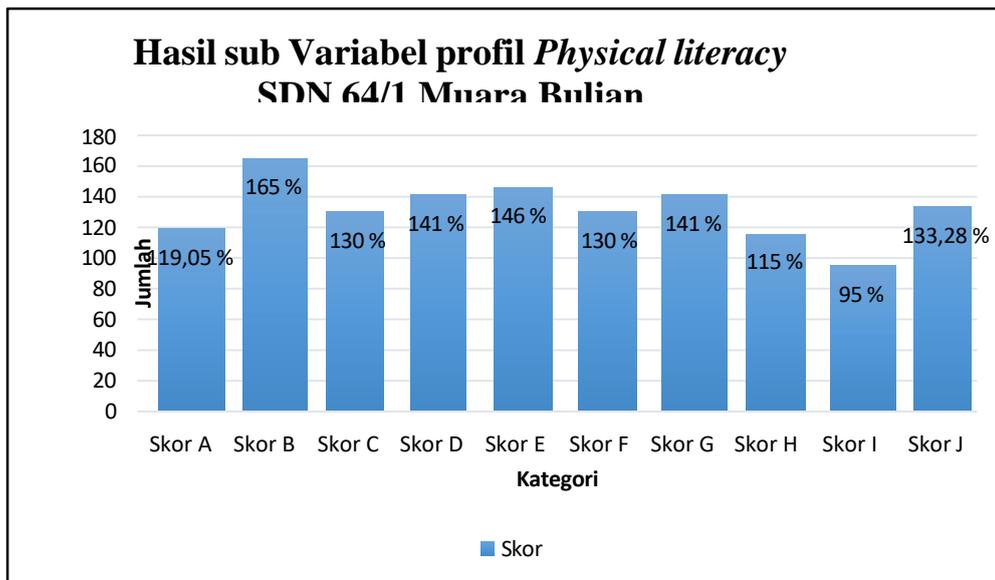
Dari hasil perbandingan profil *Physical literacy* peserta didik antara laki-laki dengan perempuan. Pada perbandingan tersebut menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik pada kategori “Tinggi” dengan jumlah 5 anak, dan pada anak perempuan menunjukkan lebih banyak melakukan aktivitas fisik pada kategori “Sedang” dengan jumlah 9 anak. Oleh karena itu, anak laki-laki lebih sering dalam melakukan aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya.

3. Hasil Perhitungan sub Variabel Peserta Didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya profil *Physical literacy* SDN 64/1 Muara Bulian. Dengan ditunjukkannya oleh instrumen atau alat aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018). Berdasarkan hasil perhitungan program Microsoft Excel dari 10 sub variabel dengan rincian deskriptif soal A ada 40 soal

Hasil dari perhitungan profil *Physical literacy* SDN 64/1 Muara Bulian

menghasilkan nilai paling tinggi berada pada sub variabel “B” yakni Aktivitas jawaban 40 anak. Sementara sebaliknya nilai paling rendah berada pada sub variabel “I” yakni Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik dengan jumlah skor 95 dari jawaban 40 anak. Hal tersebut dapat diperhatikan pada sub variabel nilai terendah sehingga memungkinkan untuk kembali diperbaiki serta diuji guna menghasilkan yang lebih maksimal. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 7.
Hasil sub variabel peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian

B. Pembahasan

1. *Physical literacy* Peserta Didik Kelas Atas SD SDN 64/1 Muara Bulian

Physical literacy merupakan suatu fungsi dasar yang termasuk aktivitas fisik dalam kehidupan manusia, hal tersebut juga dikatakan oleh Welis & Rifki (2016) bahwa aktivitas fisik tersebut merupakan fungsi dasar dari hidup manusia. Fungsi

dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari tersebut akan terus digunakan dan berkembang, maka dari itu perlu adanya profil *Physical literacy* anak mulai dalam keseharian maupun dalam Pendidikan di lingkup sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani secara langsung mengajarkan teori hingga praktik dalam aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh tiap usia. Sejatinya manusia sudah bergerak sejak zaman dahulu untuk mencari makan, berburu dan berpindah tempat.

Dari gerakan yang dilakukan tersebut manusia mulai memenuhi kehidupan kesehariannya yang juga disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri memiliki gambaran mengenai gerakan tubuh manusia yang diistilahkan sebagai hasil kerja otot yang menggunakan sejumlah energi untuk pergerakan aktivitas fisiknya. Sebagai gambaran pada manusia yang memiliki kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik terlebih sejak dini membuat seseorang memiliki kemampuan yang baik di bidang olahraga, hal tersebut dapat dinilai sebagai implementasi anak terhadap *Physical literacy* sudah baik dan berkelanjutan hingga usia dewasa dan seterusnya.

Pada dasarnya aktivitas fisik pada anak saat ini dan dahulu memiliki perbedaan, yang di mana pada masa kini anak kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui penelitian Adi (2022) dalam Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia, yang menyatakan Aktivitas fisik pada anak sekolah di Indonesia sebanyak 40,9% masuk dalam kategori cukup dalam melakukan aktivitas fisik, sisanya 59,1% anak sekolah kekurangan aktivitas fisik dan untuk anak umur 10-14 tahun di Indonesia sebesar 64,4 % masih kurang melakukan aktivitas fisik, Sisanya 35,6 % termasuk cukup dalam melakukan aktivitas fisik. Hal

tersebut membuktikan bahwa anak pada saat ini masih kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

Penelitian ini menetapkan tingkat profil *Physical literacy* SDN 64/1 Muara Bulian selama seminggu sebelumnya pada peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian, yang menghasilkan anak kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 40 anak berada pada kategori “sedang”. Dapat dilihat pada tabel 6 diketahui 2 anak melakukan aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, 9 anak melakukan aktivitas fisik tinggi, 16 anak beraktivitas fisik sedang, 9 anak melakukan aktivitas fisik yang rendah, dan 4 anak beraktivitas selama seminggu sebelumnya sangat rendah.

Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase profil *Physical literacy* SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 40 anak yang menghasilkan sebesar 5% pada kategori “Sangat Tinggi”, 23% anak dalam kategori “Tinggi”, 40% sisa dalam kategori “Sedang”, 23% anak dalam kategori “Rendah”, dan 10% anak dengan tingkat implementasi literasi fisik dalam kategori “Sangat Rendah”. Dapat dilihat pada persentase profil *Physical literacy* SDN 64/1 Muara Bulian mayoritas (39%) menyatakan “Sedang” dalam profil *Physical literacy* yang dilakukan selama seminggu sebelumnya, maka dari itu dapat diambil jawaban mengenai profil *Physical literacy* SDN 64/1 Muara Bulian berada pada kategori “Sedang”.

2. Perbandingan profil *Physical literacy* Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak biasanya cenderung lebih aktif pada anak laki-laki daripada anak Perempuan. Hal tersebut juga dibuktikan pada hasil

penelitian yang dilakukan oleh Eka Safitri (2023), menyatakan dengan hasil pada sebagian anak laki-laki melakukan aktivitas fisik sedang (71%) dan sebagian anak perempuan melakukan aktivitas fisik rendah (54%), yang di mana lebih intens anak laki-laki. Pada peneliti mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian tersebut mengenai profil *Physical literacy* yang menghasilkan aktivitas fisik anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan Peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil *Physical literacy* anak laki-laki kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian dengan jumlah 15 anak berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase 33% dan jumlah anak 5. Untuk jumlah anak perempuan 25 anak berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase 28% dan jumlah anak 7.

3. Perhitungan sub Variabel Peserta Didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian

Penelitian ini menetapkan tingkat profil *Physical literacy* selama seminggu sebelumnya, dengan menggunakan kuesioner *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018). Pada peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian. Dengan menggunakan kuesioner tersebut menghasilkan jumlah yang relative berbeda antara sub variabel “A” hingga “J”. dapat dilihat pada gambar 6 yang di mana menyatakan skor “A” menghasilkan jumlah sebesar 119,05, skor “B” menghasilkan jumlah sebesar 165, skor “C” menghasilkan jumlah sebesar 130, skor “D” menghasilkan jumlah sebesar 141, skor “E” menghasilkan jumlah sebesar 146, skor “F” menghasilkan jumlah sebesar 130, skor “G” menghasilkan jumlah sebesar 141, skor H menghasilkan jumlah sebesar 115, skor “I” menghasilkan jumlah sebesar 95, dan skor “J” menghasilkan jumlah sebesar

133.28.

Hasil tersebut merupakan jumlah skor dari 40 anak yang kemudian dilihat jumlah yang paling rendah yakni skor “I” Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik dengan menghasilkan jumlah sebesar 95. Hal tersebut dapat ditinjau lebih lanjut mengapa pada sub variabel Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik terdapat hasil yang sangat rendah dari jumlah jawaban 40 anak, dan kemudian dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut sebagai bentuk implementasi literasi fisik pada peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menyempurnakan hasil penelitian, namun karena keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu diselesaikan dengan baik.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dicantumkan disini antara lain:

1. Pengamatan yang dilakukan tidak secara menyeluruh dan mendalam pada profil *Physical literacy* harian anak di rumah maupun di sekolah karena keterbatasan waktu peneliti.
2. Sulit untuk mengetahui tingkat keseriusan responden saat mengisi kuesioner. Usaha untuk memperkecil kesalahan dengan mendampingi responden dalam pengisian kuesioner.
3. Dalam pengumpulan data penelitian ini berdasarkan jawaban yang ada di kuesioner, maka ada kemungkinan responden dalam mengisi kuesioner saling bersamaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil dari analisis olah data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kategori profil *Physical literacy* dengan aktivitas fisik peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian secara keseluruhan pada masing-masing kategori yakni, “Sangat Tinggi” 5%, kategori “Tinggi” sebesar 23%, kategori “Sedang” sebesar 40%, kategori “Rendah” sebesar 23%, dan kategori “Sangat Rendah” 10%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat profil *Physical literacy* peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian berada dalam kategori “Sedang”.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas menyatakan bahwa profil *Physical literacy* peserta didik kelas atas SDN 64/1 Muara Bulian berada pada kategori sedang, maka implikasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang kurang dan rendah dalam melakukan aktivitas fisik dapat mengubah pola hidup yang lebih baik dengan lebih sering dalam berolahraga. Selain itu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi guru PJOK di SDN 64/1 Muara Bulian sebagai bahan dasar evaluasi kualitas *Physical literacy* anak dengan membantu mendidik agar menjadi pribadi yang baik serta meningkatkan aktivitas seperti olahraga.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang harus dipaparkan, antara lain.

1. Bagi Peserta Didik

Peserta Didik yang memiliki pemahaman *Physical literacy* yang rendah dan sangat rendah sebaiknya membiasakan diri dengan menerapkan aktifitas fisik di lingkungan akademik, karena sejatinya aktifitas fisik di kehidupan nyata dan lingkungan akademik itu berkesinambungan. Maka dari itu biasakan diribelajar dan beraktifitas fisik agar mendapatkan pemahaman yang maksimal.

2. Bagi Guru

Diharapkan kepada guru memberikan rangsangan positif kepada peserta didik, dengan cara memodifikasi metode mengajar yang lebih menarik atau variatif supaya siswa lebih semangat untuk mengikuti pelajaran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melaksanakan generalisasi penelitian yang lebih luas terkait *Physical literacy* di sekolah dasar.

	memelihara kesehatan badan					
12	Saya ingin memperoleh keterampilan berolahraga yang baik					
13	Saya berhasil melakukan olahraga dan aktivitas fisik					
14	Saya memiliki keterampilan berolahraga yang baik dibandingkan teman-teman					
15	Saya melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama keluarga atau teman					
16	Saya mengajak orang lain untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama saya					
17	Saya berpartisipasi dalam klub olahraga di luar jam sekolah					
18	Saya telah menjalin persahabatan baru dalam olahraga dan aktivitas fisik					
19	Saya giat latihan karena ingin menjadi atlit					
20	Menurut saya olahraga itu membuat lelah					
21	Kurangnya motivasi penyebab gagal nya seorang atlit					
22	Dengan pendidikan jasmani dapat mengurangi rasa malas					
Pertanyaan		Jawaban				
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

23	Seberapa paham anda dengan <i>Physical Literacy</i>					
24	Seberapa tahu anda mengenai waktu yang tepat untuk aktivitas fisik harian anda yang berkaitan dengan usia?					
25	Seberapa penting aktivitas fisik dan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran?					
26	Seberapa efektif aktivitas fisik dan olahraga untuk kebugaran?					
27	Seberapa banyak anda menggunakan pengetahuan pendidikan jasmani anda dalam olahraga ?					
28	Seberapa banyak anda menggunakan keterampilan motorik yang sebelumnya anda pelajari dalam olahraga dan rekreasi?					
Pertanyaan		Jawaban				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sangat sering	Selalu
29	Apakah anda melakukan aktivitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah?					
30	Apakah kamu pernah olahraga					
31	Apakah kamu pernah mengikuti kejuaraan					
32	Apakah anda melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebagai kebiasaan rutin?					

33	Apakah anda mencoba mempelajari keterampilan olahraga baru?					
34	Apakah anda membuat perubahan dalam hidup anda untuk memiliki gaya hidup aktif?					
35	Apakah keluargamu mendukung setiap olahraga yang kamu ikuti					
36	Apakah olahraga membuat badanmu menjadi lelah					
37	Apakah olahraga membuat badanmu menjadi sehat					
38	Orang tua selalu mendoakan saya sebelum saya mengikuti kejuaraan					
Pertanyaan		Jawaban				
39	Jika anda memiliki spesialis olahraga, berapa tahun anda berlatih di bidang ini?	< 1 tahun	1-2 tahun	2-3 tahun	3-4 tahun	> 4 tahun
40	Jika anda memiliki spesialis olahraga, seberapa besar keterampilan yang anda miliki di bidang anda?	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, (2018). Dasar – Dasar Pendidikan. Medan : Gema Insani., 94-105
- Cairney dkk., (2019). hubungan antara literasi fisik (physical literacy) dengan tingkat kebugaran jasmani. 58-72
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- International Physical Literacy Association. (2017). Physical Literacy. Tersedia Di: <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Julianti dkk., (2020). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi dengan Menggunakan Skewness dan Kurtosi. *Jurnal VARIAN*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.30812/varian.v2i1.331>
- Kahri, M. (2011). Pengaruh Pendidikan Jasmani melalui Aktivitas Bermain terhadap Kebugaran Jasmani, Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Dayak Loksado dengan Anak Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*, Edisi Khusus(1), 53–62.
- Kim, Y., White, T., Wijndaele, K., Westgate, K., Sharp, S. J., Helge, J. W., Wareham, N. J., & Brage, S. (2018). The combination of cardiorespiratory fitness and muscle strength, and mortality risk. *European Journal of Epidemiology*, 33(10), 953–964. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0384-x>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Maksum, A. (2018). Metode Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Pramono dalam Nasrulloh (2020), Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Eidos.
- Rosdiana (2016) Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Suharti dkk., (2021) hubungan antara literasi fisik (physical literacy) dengan tingkat kebugaran jasmani. 46-52

- urhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Widodo (2018). makna dan peran pendidikan jasmani dalam pembentukan insan yang melek jasmaniah/ter-literasi jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*,9(1),53-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v9i1.1432>
- Whitehead, M. (2022). The Concepts of Physical Literacy. *The British Journal of Teaching Physical Education*
- WHO. (2020). Health topics: Physical activity. Tersedia Di: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
- Yulianti, S. D., Djatmika, E. T., & Santoso, A. (2016). Pendidikan karakter kerja sama dalam pembelajaran siswa sekolah dasar pada kurikulum 2013. *Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran IPS*, 1(1), 33-38. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/3626>
- Yusmawati (2020). PENGUASAAN PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI: PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFIORMASI DAN KOMUNIKASI. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 3513–3520. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.26544>
- Zainudin, N. I., Athar, & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani kelas V ysua 10-12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 63–69.