

Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Guru PJOK Sekolah Dasar melalui Pelatihan dan Pendampingan *Physical Literacy*

Muhammad Wicaksono^{1*}, Diah Dentaria Ramida², Lina Farda Andani³

^{1,2,3}, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pamulang

e-mail: dosen03511@unpam.ac.id

Abstract

Changes in children's and adolescents' activity patterns involving sedentary activities highlight the importance of strengthening their ability to engage in physical activity sustainably. Physical literacy supports the development of physical competence, motivation and confidence, as well as knowledge and understanding of physical activity. However, teachers' understanding of the concept and its application remains limited. This activity aimed to improve physical education teachers' understanding and skills in identifying components and developing learning activities based on physical literacy. The participants were 30 physical education teachers from three partner elementary schools. The activity employed a descriptive qualitative approach through socialization, training, practice, mentoring, evaluation, and reflection. Instruments included observation, interviews, and documentation. The results showed that 7 teachers (23.3%) knew the term physical literacy during the initial identification, 10 teachers (33.3%) after socialization, 12 teachers (40%) were able to identify its components during practice, and 5 teachers (16.7%) successfully developed physical literacy-based activities. The output was a set of physical literacy-based physical education activity designs. The activity helped teachers connect the concept with learning, but changes in students' physical literacy were not directly measured.

Keywords: *physical literacy, physical activity, active lifestyle, elementary school*

Abstrak

Perubahan pola aktivitas anak dan remaja yang banyak melibatkan aktivitas sedentari menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. *Physical literacy* mendukung pengembangan kompetensi fisik, motivasi dan kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai aktivitas fisik. Namun, pemahaman guru PJOK mengenai konsep dan penerapannya masih terbatas. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru PJOK dalam mengenali komponen serta menyusun aktivitas pembelajaran berbasis *physical literacy*. Peserta berjumlah 30 guru PJOK dari tiga sekolah dasar mitra. Kegiatan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui sosialisasi, pelatihan, praktik, pendampingan, evaluasi, dan refleksi. Instrumen meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan 7 guru (23,3%) mengenal istilah *physical literacy* pada identifikasi awal, 10 guru (33,3%) setelah sosialisasi, 12 guru (40%) mampu mengidentifikasi komponennya saat praktik, dan 5 guru (16,7%) berhasil menyusun aktivitas berbasis *physical literacy*. Luaran kegiatan berupa rancangan aktivitas PJOK berbasis *physical literacy*. Kegiatan membantu guru menghubungkan konsep dengan pembelajaran, tetapi perubahan *physical literacy* siswa belum diukur.

Kata Kunci: *physical literacy, aktivitas fisik, gaya hidup aktif, sekolah dasar*

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup generasi muda menunjukkan kecenderungan meningkatnya aktivitas yang minim gerak. Perkembangan teknologi digital membuat

smartphone, media sosial, permainan digital, dan berbagai aktivitas berbasis layar semakin mudah diakses oleh anak dan remaja (Dong et al., 2021). Teknologi memberikan manfaat bagi proses belajar

dan komunikasi, tetapi penggunaan dalam durasi tinggi dapat mengurangi waktu yang digunakan untuk bergerak.

Permasalahan tersebut juga terlihat pada tingkat global dan nasional. Secara global, sekitar 80% remaja tergolong kurang aktif dan banyak remaja menghabiskan waktu dua jam atau lebih setiap hari untuk hiburan di depan layar (Van Sluijs et al., 2021). Di Indonesia, menurut data BKKP (2025) 37,4% penduduk berusia di atas 10 tahun dilaporkan kurang melakukan aktivitas fisik. Alasan yang paling banyak dikemukakan adalah tidak memiliki waktu sebesar 48,7% dan rasa malas sebesar 32,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kesempatan untuk bergerak, tetapi juga dengan kebiasaan dan hambatan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi kurang aktif tersebut perlu menjadi perhatian karena aktivitas fisik memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani sekaligus kesehatan psikologis dan sosial anak serta remaja. Tingkat aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan, sedangkan aktivitas fisik yang lebih tinggi memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Zhang et al., 2025). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan anak dan remaja berusia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi sekurang-kurangnya 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik lebih dari 60 menit per hari dapat memberikan manfaat kesehatan tambahan (WHO, 2026). Rekomendasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik perlu menjadi bagian dari kebiasaan harian, bukan sekadar dilakukan ketika mengikuti kegiatan olahraga.

Mencapai tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan tidak cukup hanya melalui penyediaan fasilitas olahraga atau pemberian anjuran untuk lebih banyak bergerak. Anak dan remaja juga membutuhkan pengetahuan mengenai

manfaat aktivitas fisik, keterampilan untuk melakukan berbagai gerakan, motivasi untuk berpartisipasi, serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Berdasarkan penelitian Pinto et al. (2025) terhadap 1.032 remaja menunjukkan bahwa hanya 11,7% responden yang mampu mengenali seluruh komponen rekomendasi aktivitas fisik secara tepat. Remaja dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung lebih mampu memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dan memiliki waktu sedentari yang lebih rendah. Motivasi, kemampuan yang dirasakan, dan dukungan lingkungan juga berperan dalam keterlibatan remaja pada aktivitas fisik (Gabunilas, 2025). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan gaya hidup aktif membutuhkan kemampuan fisik sekaligus faktor kognitif, psikologis, dan lingkungan.

Kebutuhan untuk membangun berbagai aspek tersebut menempatkan Pendidikan Jasmani pada posisi strategis sejak usia sekolah. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat memberikan pengalaman gerak secara langsung, mengembangkan keterampilan, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa memahami manfaat aktivitas fisik. Lingkungan sekolah juga dapat menyediakan kesempatan bergerak melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, permainan aktif, kegiatan olahraga, dan aktivitas fisik lainnya (Zimu et al., 2024). Tantangannya, pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak cukup hanya berorientasi pada penguasaan teknik olahraga. Siswa membutuhkan pengalaman belajar yang membuat mereka mampu, percaya diri, termotivasi, dan memahami pentingnya tetap aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Kebutuhan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *physical literacy*. *Physical literacy* merupakan perpaduan antara kompetensi fisik, motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Mahardika et al., 2024). Konsep ini tidak hanya

menunjukkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan atau menguasai teknik olahraga, tetapi mencakup aspek fisik, afektif, dan kognitif yang saling berkaitan dalam mendukung keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik (Britton et al., 2022). *Physical literacy* memandang kemampuan bergerak sebagai bagian dari proses yang lebih luas, yaitu bagaimana seseorang memiliki kemauan, keyakinan, dan pemahaman untuk terus aktif.

Kompetensi fisik menjadi salah satu komponen penting karena siswa membutuhkan keterampilan gerak untuk mengikuti berbagai aktivitas. Pengembangannya tidak harus diarahkan pada penguasaan satu cabang olahraga, tetapi dapat dilakukan melalui pengalaman gerak yang beragam sesuai usia dan kemampuan siswa. Program berbasis *physical literacy* dilaporkan dapat meningkatkan kompetensi fisik sekaligus memberikan perkembangan pada motivasi, kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai aktivitas fisik (Carl et al., 2022). Pada aspek afektif, motivasi dan kepercayaan diri membantu siswa merasa mampu untuk mencoba dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Sirkaite & Gruodyte-Racienne (2021) menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut merupakan bagian penting dari *physical literacy* anak usia sekolah dan berkaitan dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Penerapan *physical literacy* dalam Pendidikan Jasmani menjadi salah satu upaya yang dapat menghubungkan kemampuan gerak dengan pembentukan gaya hidup aktif. Pembelajaran yang berpusat pada siswa, permainan aktif, dan pendekatan pembelajaran gerak dapat mendukung perkembangan keterampilan gerak, motivasi intrinsik, dan partisipasi aktivitas fisik jangka panjang (Peranita et al., 2025). Kebutuhan penguatan *physical literacy* juga terlihat pada siswa sekolah dasar di Indonesia. Nuraryati & Adi (2025) menemukan bahwa sebagian besar siswa yang diteliti masih berada pada kategori

progressing, sedangkan hanya sebagian yang telah mencapai kategori *achieving*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan *physical literacy* siswa masih membutuhkan dukungan melalui strategi pembelajaran PJOK, kompetensi guru, dan lingkungan belajar yang mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Meskipun konsep tersebut relevan dengan kebutuhan pembelajaran PJOK, penerapannya di sekolah memerlukan pemahaman guru mengenai komponen *physical literacy* dan cara mengintegrasikannya ke dalam aktivitas pembelajaran. Berdasarkan identifikasi awal yang dilakukan pada guru PJOK dari tiga sekolah dasar mitra, sebagian besar guru belum familiar dengan istilah *physical literacy*, meskipun telah memahami pentingnya aktivitas fisik bagi peserta didik. Kondisi awal tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman umum guru mengenai aktivitas fisik dan pemahaman khusus mengenai *physical literacy* sebagai pendekatan yang mengintegrasikan kompetensi fisik, motivasi, kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman dalam pengalaman aktivitas fisik peserta didik.

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan mitra bukan terletak pada ketidaktahuan guru mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi pada belum optimalnya pemahaman dan keterampilan guru dalam menerjemahkan konsep *physical literacy* ke dalam aktivitas pembelajaran PJOK. Kondisi ini menjadi dasar dilaksanakannya program pengabdian yang tidak hanya memberikan informasi mengenai konsep *physical literacy*, tetapi juga membantu guru mengenali komponennya dan menghubungkannya dengan aktivitas pembelajaran yang dapat diterapkan di sekolah dasar. Dengan demikian, terdapat kebutuhan untuk menjembatani pengetahuan konseptual guru dengan kemampuan praktis dalam merancang dan

menerapkan aktivitas PJOK berbasis *physical literacy*.

Meskipun penelitian mengenai *physical literacy* telah membahas kompetensi fisik, motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, serta penerapannya dalam Pendidikan Jasmani, sebagian penelitian lebih banyak berfokus pada *physical literacy* sebagai kemampuan peserta didik atau pada hubungan *physical literacy* dengan aktivitas fisik. Sementara itu, pada tingkat praktik pembelajaran, guru PJOK memiliki posisi penting dalam menerjemahkan konsep tersebut ke dalam aktivitas yang dapat memberikan pengalaman gerak yang beragam kepada peserta didik. Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan untuk memperkuat kemampuan guru dalam menghubungkan pemahaman mengenai komponen *physical literacy* dengan perancangan dan penerapan aktivitas pembelajaran PJOK.

Pembeda program ini terletak pada fokus dan rangkaian kegiatannya yang menempatkan guru PJOK sebagai sasaran utama penguatan pemahaman dan keterampilan dalam menerjemahkan konsep *physical literacy* ke dalam praktik pembelajaran. Program tidak hanya memberikan pengenalan konsep, tetapi menghubungkan sosialisasi dan pelatihan dengan praktik penyusunan atau modifikasi aktivitas, pendampingan penerapan, serta evaluasi dan refleksi. Melalui rangkaian tersebut, guru memperoleh kesempatan untuk mengenali komponen *physical literacy*, menyusun aktivitas yang mengintegrasikan komponen tersebut, dan mencoba menerapkannya dalam pembelajaran PJOK. Aktivitas yang dikembangkan juga menggunakan bentuk permainan dan gerak sederhana dengan memanfaatkan peralatan yang tersedia di sekolah, sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi pembelajaran di sekolah dasar. Dengan demikian, kontribusi program ini terletak pada upaya menjembatani pemahaman konseptual guru dengan keterampilan praktis dalam

merancang dan menerapkan aktivitas PJOK berbasis *physical literacy*.

Berdasarkan kondisi awal dan kesenjangan tersebut, solusi yang ditawarkan dalam program pengabdian ini adalah penguatan pemahaman dan keterampilan guru PJOK melalui sosialisasi, pelatihan, praktik penyusunan aktivitas, pendampingan penerapan, serta evaluasi dan refleksi. Aktivitas yang dikembangkan menggunakan bentuk permainan dan gerak sederhana dengan memanfaatkan peralatan yang tersedia di sekolah. Pendekatan tersebut diharapkan membantu guru menerjemahkan komponen *physical literacy* ke dalam pengalaman pembelajaran yang konkret dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kontribusi program ini adalah memberikan pengalaman praktis kepada guru PJOK dalam mengenali, merancang, dan menerapkan aktivitas berbasis *physical literacy* melalui kegiatan yang sederhana dan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah. Berdasarkan kondisi awal dan permasalahan tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan dan pendampingan *physical literacy* serta kemampuan guru PJOK sekolah dasar dalam memahami konsep, mengidentifikasi komponen, dan menyusun aktivitas pembelajaran berbasis *physical literacy*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman, pengalaman, dan kemampuan guru PJOK dalam mengenal serta menerapkan konsep *physical literacy* dalam pembelajaran PJOK. Sasaran kegiatan adalah guru PJOK dari tiga sekolah dasar yang menjadi mitra. Pemilihan guru PJOK sebagai sasaran didasarkan pada perannya dalam memberikan pengalaman aktivitas fisik kepada peserta didik melalui proses

pembelajaran di sekolah. Peserta kegiatan berjumlah 30 guru PJOK yang berasal dari tiga sekolah dasar mitra, yaitu SDN Ulujami 04pg sebanyak 10 guru, SDN Ulujami 01pg sebanyak 10 guru, dan SDN Petungkang Selatan 05 sebanyak 10 guru. Seluruh peserta merupakan guru yang terlibat dalam pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar dan mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian.. Karakteristik peserta adalah guru yang terlibat dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar dan mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian.

Kegiatan pengabdian kepada

masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari melalui lima kali pertemuan, yaitu pada tanggal 6, 7, 8, 9, dan 13 Februari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yang meliputi sosialisasi, pelatihan pemahaman komponen *physical literacy*, praktik penyusunan aktivitas, pendampingan penerapan, serta evaluasi dan refleksi. Setiap pertemuan dilaksanakan sesuai dengan tahapan kegiatan yang telah dirancang dan disepakati bersama sekolah mitra. Rangkaian pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Uraian Kegiatan

Tanggal	Tahap/Kegiatan	Uraian Kegiatan
6 Feb	Sosialisasi	Penyampaian materi mengenai aktivitas fisik, perilaku sedentari, rekomendasi aktivitas fisik, konsep dan komponen <i>physical literacy</i> , serta kaitannya dengan gaya hidup aktif.
7 Feb	Pelatihan	Pembahasan kompetensi fisik, motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan dan pemahaman serta contoh penerapannya dalam aktivitas PJOK.
8 Feb	Praktik	Guru mencoba berbagai aktivitas gerak dan permainan serta menyusun atau memodifikasi aktivitas PJOK yang mengintegrasikan <i>physical literacy</i> .
9 Feb	Pendampingan	Guru menerapkan aktivitas yang telah dirancang kepada peserta didik dengan pendampingan dan observasi dari tim PKM.
13 Feb	Evaluasi dan refleksi	Guru merefleksikan pengalaman penerapan, menyampaikan kendala dan respons peserta didik, serta mendiskusikan perbaikan dan tindak lanjut.

Indikator keberhasilan program meliputi kemampuan guru dalam: (1) menjelaskan konsep dan komponen *physical literacy*; (2) mengidentifikasi komponen *physical literacy* dalam aktivitas PJOK; (3) menyusun atau memodifikasi aktivitas PJOK yang mengintegrasikan komponen *physical literacy*; dan (4) menerapkan aktivitas tersebut dalam pembelajaran PJOK. Ketercapaian indikator diamati pada tahapan kegiatan yang relevan melalui keterlibatan dan kinerja guru selama sosialisasi, pelatihan, praktik, dan pendampingan. Hasil pengamatan digunakan untuk mengidentifikasi jumlah guru yang menunjukkan ketercapaian pada masing-masing indikator.

Pengumpulan data dilakukan melalui

observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama proses sosialisasi, pelatihan, praktik, dan pendampingan untuk memperoleh data mengenai keterlibatan serta kemampuan guru dalam memahami dan menerapkan materi yang diberikan. Wawancara dilakukan pada tahap evaluasi dan refleksi untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman, pemahaman, tanggapan, kendala, dan kebutuhan guru terkait penerapan *physical literacy*. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data mengenai proses dan hasil pelaksanaan kegiatan, termasuk hasil rancangan aktivitas yang dikembangkan oleh guru. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui pengorganisasian data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan

kesimpulan berdasarkan temuan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Ketercapaian pada masing-masing indikator dilaporkan dalam bentuk jumlah dan persentase guru yang menunjukkan kemampuan sesuai dengan indikator pada tahapan kegiatan terkait. Data tersebut digunakan untuk menggambarkan capaian peserta pada setiap indikator selama pelaksanaan program dan tidak digunakan untuk menghitung peningkatan kemampuan secara pre-test dan post-test, karena pengukuran sebelum dan sesudah pada indikator yang sama tidak dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan *physical literacy* peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga dapat mendukung motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman peserta didik mengenai aktivitas fisik. Guru menjadi pihak yang menerjemahkan konsep tersebut ke dalam aktivitas pembelajaran sesuai dengan usia, kemampuan, dan kebutuhan siswa. Kholis et al. (2025) menunjukkan bahwa *physical literacy* dapat menjadi pendekatan untuk membantu anak mengembangkan berbagai aspek tersebut sesuai dengan tahap perkembangannya.

Hasil identifikasi awal pada guru PJOK dari tiga sekolah mitra menunjukkan bahwa pemahaman mengenai istilah *physical literacy* masih terbatas. Hanya sebagian kecil guru yang telah mengenal istilah tersebut, sedangkan sebagian besar guru menyatakan bahwa mereka baru pertama kali mendengarnya. Guru yang telah mengenal istilah *physical literacy* didominasi oleh guru yang relatif lebih muda. Temuan tersebut diperoleh melalui proses identifikasi awal terhadap pemahaman dan pengalaman guru sebelum pelaksanaan kegiatan, sehingga menunjukkan bahwa pengenalan guru terhadap istilah *physical literacy* masih

menjadi salah satu kebutuhan dalam pelaksanaan program. Temuan ini menunjukkan bahwa *physical literacy* belum menjadi istilah yang familiar bagi sebagian guru PJOK yang terlibat dalam kegiatan. Kondisi tersebut sejalan dengan Zulfikar et al. (2023) yang menemukan bahwa pemahaman guru PJOK mengenai konsep *physical literacy* dan penerapannya dalam pembelajaran masih minim. Pemberian materi teoritis dan praktik dalam penelitian tersebut membantu guru memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep dan penerapannya dalam pembelajaran PJOK.

Meskipun istilah *physical literacy* belum banyak dikenal, hasil identifikasi menunjukkan bahwa guru telah memiliki pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi peserta didik. Guru mengaitkan aktivitas fisik dengan pembentukan tubuh yang kuat serta pemeliharaan kesehatan fisik dan mental. Sebagian guru memaknai aktivitas fisik sebagai aktivitas yang membuat tubuh bergerak, seperti berjalan kaki, sedangkan guru lainnya telah memahami bahwa aktivitas fisik dapat dibedakan berdasarkan intensitasnya, yaitu ringan, sedang, dan berat. Temuan tersebut menunjukkan adanya pengetahuan dasar yang telah dimiliki guru, tetapi pemahaman tersebut masih lebih banyak diarahkan pada aktivitas fisik dan manfaat kesehatan daripada pada pengembangan *physical literacy* secara menyeluruh. Perbedaan pemahaman tersebut memperlihatkan bahwa guru telah memiliki pengetahuan dasar mengenai aktivitas fisik, tetapi belum seluruhnya menghubungkan aktivitas tersebut dengan *physical literacy* yang mencakup aspek fisik, psikologis, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai aktivitas fisik.

Pemahaman guru mengenai aktivitas fisik juga berkaitan dengan pengamatan mereka terhadap kebiasaan peserta didik di lingkungan sekolah. Salah satu guru mengungkapkan bahwa terdapat peserta didik yang ketika memasuki waktu istirahat

memilih tetap berada di kelas dan menggunakan telepon genggam. Guru juga mengamati kebiasaan peserta didik mengikuti tren di media digital, seperti membuat video dan berjoget. Perkembangan teknologi digital telah menjadikan telepon pintar, media sosial, permainan digital, video, dan komputer sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari anak dan remaja. Penggunaan perangkat tersebut umumnya dilakukan dalam posisi duduk dengan sedikit gerakan tubuh, sehingga penggunaan dalam waktu yang lama dapat meningkatkan waktu sedentari peserta didik (Maulana et al., 2021).

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesenjangan yang ditemukan bukan terletak pada ketidaktahuan guru mengenai pentingnya aktivitas fisik, melainkan pada belum dikenalnya *physical literacy* sebagai konsep yang dapat mengintegrasikan berbagai aspek dalam pengalaman aktivitas fisik peserta didik. Guru telah memahami bahwa aktivitas fisik diperlukan untuk mendukung kesehatan dan kebugaran, tetapi pemahaman tersebut belum secara khusus diarahkan pada pengembangan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman peserta didik. Dengan demikian, tema pertama yang muncul dari hasil identifikasi adalah adanya kesenjangan antara pemahaman guru mengenai aktivitas fisik dan pemahaman mengenai *physical literacy*. Kesenjangan ini menjadi dasar pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan yang tidak hanya memperkenalkan istilah *physical literacy*, tetapi juga menghubungkan setiap komponennya dengan aktivitas yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

Kondisi ini memperkuat kebutuhan untuk memberikan pengenalan dan pelatihan kepada guru PJOK agar aktivitas yang selama ini telah dilakukan dalam pembelajaran dapat dikembangkan secara lebih terarah melalui prinsip *physical literacy*. Penguatan pemahaman dan keterampilan guru juga penting agar

physical literacy tidak berhenti pada pengenalan istilah, tetapi dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran PJOK.



Gambar 1. Sosialisasi *Physical Literacy* kepada Guru PJOK

Setelah memperoleh sosialisasi mengenai *physical literacy*, guru PJOK mulai mengenali bahwa konsep tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan, tetapi mencakup beberapa komponen yang saling berkaitan, yaitu kompetensi fisik, motivasi dan kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai aktivitas fisik. Pemahaman tersebut menjadi dasar bagi guru untuk mengidentifikasi komponen *physical literacy* dalam aktivitas pembelajaran PJOK. Kholis et al. (2025) menjelaskan bahwa *physical literacy* membantu anak mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai cara bergerak sesuai dengan tahap perkembangannya.

Hasil kegiatan terhadap 30 guru PJOK menunjukkan capaian yang berbeda pada setiap indikator dan tahapan kegiatan. Pada identifikasi awal, sebanyak 7 guru (23,3%) telah mengenal istilah *physical literacy*. Setelah tahap sosialisasi, sebanyak 10 guru (33,3%) tercatat telah mengenal dan memahami istilah tersebut. Pada tahap praktik, sebanyak 12 guru (40,0%) mampu mengidentifikasi komponen *physical literacy* dalam aktivitas PJOK, sedangkan 5 guru (16,7%) berhasil menyusun aktivitas PJOK yang mengintegrasikan komponen *physical literacy*.

Angka tersebut menunjukkan ketercapaian guru pada indikator yang

berbeda dalam rangkaian kegiatan, bukan peningkatan kemampuan yang diperoleh melalui perbandingan sebelum dan sesudah pada indikator yang sama. Capaian 7 guru pada identifikasi awal menggambarkan kondisi pengenalan awal terhadap istilah *physical literacy*, sedangkan capaian 10, 12, dan 5 guru menggambarkan jumlah peserta

yang memenuhi indikator pada tahapan kegiatan berikutnya. Dengan demikian, data tersebut digunakan untuk menggambarkan ketercapaian masing-masing indikator selama program, bukan untuk menghitung besarnya peningkatan kemampuan guru.

Tabel 2. *Perkembangan kemampuan guru dalam mengenali dan menerapkan komponen physical literacy*

Tahap Kegiatan	Kemampuan Guru	Jumlah (n=30)	%
Identifikasi awal	Mengenal istilah <i>physical literacy</i>	7	23,3%
Setelah sosialisasi	Mengenal dan memahami istilah <i>physical literacy</i>	10	33,3%
Tahap praktik	Mampu mengidentifikasi komponen <i>physical literacy</i> dalam aktivitas PJOK	12	40,0%
Tahap praktik	Berhasil menyusun aktivitas PJOK yang mengintegrasikan <i>physical literacy</i>	5	16,7%

Data pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa pengenalan awal terhadap istilah *physical literacy* masih terbatas. Pada identifikasi awal, sebanyak 7 dari 30 guru (23,3%) telah mengenal istilah tersebut. Setelah tahap sosialisasi, 10 guru (33,3%) tercatat mengenal dan memahami istilah *physical literacy*. Selanjutnya, pada tahap praktik, 12 guru (40,0%) mampu mengidentifikasi komponen *physical literacy* dalam aktivitas PJOK, sedangkan 5 guru (16,7%) berhasil menyusun aktivitas yang mengintegrasikan komponen tersebut. Pola tersebut menunjukkan bahwa memahami konsep dan mengidentifikasi komponennya belum secara langsung berarti bahwa guru telah mampu menerapkannya dalam penyusunan aktivitas pembelajaran.

Kemampuan tersebut terlihat ketika guru mendiskusikan contoh aktivitas PJOK dan mencoba menentukan komponen *physical literacy* yang dapat dikembangkan melalui aktivitas tersebut. Guru mulai mempertimbangkan apakah suatu aktivitas dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara aktif, mencoba gerakan, merasa percaya diri dalam mengikuti kegiatan, serta memahami tujuan dan manfaat aktivitas yang dilakukan. Kompetensi fisik dapat dikembangkan

melalui kesempatan peserta didik untuk melakukan dan mengembangkan keterampilan gerak. Motivasi dan kepercayaan diri dapat didukung melalui aktivitas yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba, berpartisipasi, dan merasa mampu mengikuti kegiatan. Sementara itu, pengetahuan dan pemahaman dapat dikembangkan melalui kesempatan peserta didik memahami tujuan, cara, dan manfaat aktivitas yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa proses sosialisasi tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai istilah *physical literacy*, tetapi mulai membantu guru menerjemahkan konsep tersebut ke dalam aktivitas pembelajaran yang lebih konkret. Zulfikar et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian materi teoritis yang disertai praktik dapat membantu guru memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *physical literacy* dan penerapannya dalam pembelajaran PJOK.

Temuan bahwa 5 guru berhasil menyusun aktivitas berbasis *physical literacy* juga menunjukkan adanya tantangan dalam menerjemahkan pemahaman konseptual ke dalam rancangan pembelajaran. Jumlah tersebut lebih rendah dibandingkan guru yang

mampu mengidentifikasi komponen pada tahap praktik. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan *physical literacy* membutuhkan keterampilan yang lebih kompleks, karena guru tidak hanya perlu mengenali komponen, tetapi juga menentukan tujuan aktivitas, memilih bentuk permainan atau gerak yang sesuai, dan mengintegrasikan komponen tersebut ke dalam aktivitas pembelajaran.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengenalan komponen *physical literacy* menjadi langkah penting sebelum guru merancang aktivitas pembelajaran berbasis *physical literacy*. Guru tidak perlu meninggalkan aktivitas PJOK yang selama ini digunakan, tetapi dapat mengembangkan tujuan dan pelaksanaannya agar memberikan pengalaman yang lebih beragam kepada peserta didik. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa *physical literacy* dapat digunakan untuk mendukung perkembangan kemampuan fisik sekaligus aspek motivasi, kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman yang

diperlukan agar peserta didik memiliki pengalaman positif dalam aktivitas fisik (Britton et al., 2022).

Setelah memperoleh pemahaman mengenai komponen *physical literacy*, guru PJOK mulai menyusun aktivitas yang dapat diterapkan dalam pembelajaran. Aktivitas yang dipilih diarahkan untuk memberikan pengalaman gerak yang beragam kepada peserta didik, seperti menjaga keseimbangan, mengubah arah gerak, melakukan gerak dasar, serta berinteraksi melalui aktivitas kelompok. Penyusunan aktivitas juga mempertimbangkan penggunaan peralatan sederhana yang tersedia di sekolah agar kegiatan dapat diterapkan secara mudah dalam pembelajaran PJOK. Dari 30 guru yang mengikuti kegiatan, sebanyak 5 guru (16,7%) berhasil menyusun aktivitas PJOK yang mengintegrasikan komponen *physical literacy* pada tahap praktik. Rancangan aktivitas yang disusun guru ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rancangan Aktivitas PJOK Berbasis *Physical Literacy*

Aktivitas	Bentuk Pelaksanaan
Jalur Seimbang	Siswa berjalan mengikuti garis atau jalur yang telah dibuat. Pada bagian tertentu, siswa mempertahankan posisi dengan satu kaki sebelum melanjutkan perjalanan
Lintasan Zig-Zag	Siswa bergerak melewati beberapa penanda secara zig-zag dengan variasi arah dan kecepatan
Estafet Bendera	Siswa dibagi dalam beberapa kelompok. Setiap siswa membawa bendera atau tongkat melewati lintasan, kemudian menyerahkannya kepada teman berikutnya secara bergantian

Aktivitas yang disusun tersebut menempatkan kompetensi fisik sebagai bagian dari pengalaman gerak peserta didik. Jalur Seimbang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempertahankan posisi tubuh dan mengontrol gerakan saat berpindah tempat. Aktivitas keseimbangan dapat dilakukan melalui gerakan berjalan pada garis maupun mempertahankan posisi tubuh pada kondisi tertentu. Rahmawati et al. (2024) Menunjukkan bahwa kegiatan PJOK yang dilakukan secara terstruktur dapat mendukung peningkatan kemampuan

fisik anak, termasuk keseimbangan dan kelincahan. Pandiangan et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik siswa, terutama koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas.

Selain kompetensi fisik, aktivitas Jalur Seimbang juga dapat memberikan pengalaman afektif kepada peserta didik. Kesempatan untuk mencoba mempertahankan keseimbangan dan menyelesaikan jalur dapat mendorong

siswa untuk berpartisipasi dan membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Elfaria et al., 2025). Dengan demikian, aktivitas tersebut tidak hanya diarahkan pada pencapaian gerakan, tetapi juga dapat memberikan pengalaman yang mendukung motivasi dan kepercayaan diri siswa.



Gambar 2. Pendampingan Praktik Aktivitas Fisik

Lintasan Zig-Zag digunakan untuk memberikan pengalaman gerak yang membutuhkan perubahan arah dan pengaturan kecepatan. Siswa harus menyesuaikan gerakan tubuh ketika melewati setiap penanda pada lintasan. Aktivitas semacam ini dapat memberikan stimulus terhadap kemampuan kelincahan siswa (Mulyani & Annas, 2023). Nurlailiy et al. (2024) menemukan bahwa permainan tradisional *bentengan* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *agility* siswa sekolah dasar. Permainan yang melibatkan gerakan berlari, menghindari, mengejar, dan mengubah arah dapat memberikan pengalaman gerak yang mendukung pengembangan kelincahan.

Dalam kerangka *physical literacy*, Lintasan Zig-Zag terutama memberikan pengalaman pada aspek kompetensi fisik melalui perubahan arah, pengaturan kecepatan, dan kontrol tubuh selama bergerak. Aktivitas tersebut juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba menyesuaikan gerakan dengan tuntutan lintasan. Pengalaman berhasil menyelesaikan lintasan dapat mendukung kepercayaan diri siswa untuk

mencoba kembali dan mengikuti aktivitas secara aktif.

Aktivitas Estafet Bendera memberikan pengalaman gerak yang berbeda karena dilakukan secara bergantian dalam kelompok. Siswa membawa benda melewati lintasan kemudian menyerahkannya kepada teman berikutnya. Aktivitas tersebut melibatkan koordinasi gerak, gerak dasar, dan interaksi antarsiswa selama permainan. Kemampuan koordinasi dapat dilatih melalui aktivitas membawa, mengoper, melempar, dan menangkap benda karena siswa perlu mengatur gerakan tubuh dan menyesuaikannya dengan arah serta posisi objek. Mangolo et al. (2025) menunjukkan bahwa pelatihan gerak dasar yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan keterampilan manipulasi bola pada siswa sekolah dasar. Windawati et al. (2023) juga menemukan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa, terutama pada aspek kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Estafet Bendera juga memberikan pengalaman yang berkaitan dengan motivasi dan kepercayaan diri melalui keterlibatan siswa dalam kelompok dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas secara bergantian. Interaksi antarsiswa memberikan pengalaman sosial selama aktivitas berlangsung, sedangkan keterlibatan dalam menyelesaikan tugas kelompok dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas. Pada saat yang sama, siswa memperoleh pengalaman memahami aturan permainan, urutan pelaksanaan, serta cara melakukan aktivitas secara tepat (Wilkie et al., 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sederhana dapat memunculkan lebih dari satu aspek *physical literacy*, meskipun setiap aktivitas memiliki komponen yang lebih dominan.

Aktivitas yang telah disusun kemudian diterapkan melalui pendampingan oleh tim PKM. Tim

membantu guru dalam mempersiapkan kegiatan, memberikan arahan selama pelaksanaan, serta melakukan observasi terhadap keterlibatan peserta didik. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dalam aktivitas yang diberikan dan mengikuti rangkaian permainan yang telah disiapkan guru. Pada aktivitas Jalur Seimbang, siswa berusaha mempertahankan posisi tubuh ketika mengikuti jalur. Pada Lintasan Zig-Zag, siswa tampak aktif bergerak dan menyesuaikan arah gerak ketika melewati penanda. Sementara itu, Estafet Bendera memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara bergantian dan berinteraksi dengan anggota kelompok.

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa rancangan aktivitas yang dibuat guru dapat diterapkan menggunakan bentuk permainan dan peralatan sederhana. Pengamatan selama penerapan juga menunjukkan bahwa ketiga aktivitas memberikan pengalaman gerak yang berbeda kepada peserta didik, mulai dari mempertahankan keseimbangan, mengubah arah dan kecepatan, hingga melakukan koordinasi gerak dalam aktivitas kelompok. Temuan ini memperlihatkan bahwa penerapan *physical literacy* dapat dilakukan melalui aktivitas yang sederhana dan dekat dengan praktik pembelajaran PJOK sehari-hari.

Refleksi guru setelah pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan memberikan pengalaman yang lebih konkret dalam menghubungkan konsep *physical literacy* dengan pembelajaran PJOK. Guru menyampaikan bahwa kegiatan membantu mereka memahami bahwa *physical literacy* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga berkaitan dengan motivasi, kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai aktivitas fisik. Guru juga memberikan tanggapan bahwa contoh permainan dan aktivitas gerak yang diberikan relatif mudah diterapkan karena menggunakan

bentuk kegiatan sederhana dan dapat disesuaikan dengan kondisi serta peralatan yang tersedia di sekolah.

Guru juga mengidentifikasi bahwa tantangan dalam penerapan *physical literacy* bukan hanya pada pelaksanaan aktivitas gerak, tetapi terutama pada menentukan komponen *physical literacy* yang sesuai dengan tujuan aktivitas dan menerjemahkannya ke dalam rancangan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa sebanyak 12 guru mampu mengidentifikasi komponen *physical literacy* dalam aktivitas PJOK, sedangkan 5 guru berhasil menyusun aktivitas yang mengintegrasikan komponen tersebut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengenali komponen belum secara langsung diikuti oleh kemampuan menyusun aktivitas pembelajaran yang mengintegrasikan komponen *physical literacy*. Guru masih membutuhkan contoh aktivitas yang lebih beragam dan pendampingan agar dapat melakukan proses perancangan secara lebih mandiri.

Beberapa faktor mendukung pelaksanaan kegiatan, terutama penggunaan permainan dan aktivitas gerak yang sederhana, pemanfaatan peralatan yang tersedia di sekolah, serta pendampingan secara langsung selama praktik dan penerapan. Penggunaan aktivitas yang sederhana memungkinkan guru menyesuaikan kegiatan dengan kondisi pembelajaran tanpa memerlukan peralatan khusus. Pendampingan juga memberikan kesempatan kepada guru untuk mencoba aktivitas, memperoleh arahan, dan menerima umpan balik berdasarkan proses penerapan. Sementara itu, kendala utama yang ditemukan adalah keterbatasan pengalaman guru dalam menerjemahkan konsep *physical literacy* ke dalam rancangan aktivitas pembelajaran. Kendala tersebut menunjukkan perlunya latihan yang lebih banyak dan pendampingan lanjutan agar guru dapat

mengembangkan aktivitas berbasis *physical literacy* secara lebih konsisten.

Secara praktis, hasil kegiatan menunjukkan bahwa *physical literacy* dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK melalui aktivitas yang sederhana dan sesuai dengan kondisi sekolah. Guru tidak harus menggunakan permainan atau peralatan yang kompleks, tetapi dapat memanfaatkan aktivitas PJOK yang sudah familiar dan memodifikasinya dengan memasukkan komponen *physical literacy*. Melalui pendekatan tersebut, pembelajaran dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai pengalaman gerak sekaligus mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman mengenai aktivitas fisik. Dengan demikian, hasil program memberikan implikasi bahwa pelatihan dan pendampingan guru dapat diarahkan pada kemampuan praktis dalam merancang, memodifikasi, dan menerapkan aktivitas berbasis *physical literacy*, bukan hanya pada penguasaan konsep.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pemahaman dan kemampuan guru PJOK dalam mengenali serta menerapkan konsep *physical literacy* masih memerlukan penguatan. Dari 30 guru peserta, sebanyak 7 guru (23,3%) telah mengenal istilah *physical literacy* pada identifikasi awal, 10 guru (33,3%) mengenal dan memahami istilah tersebut setelah sosialisasi, 12 guru (40%) mampu mengidentifikasi komponennya dalam aktivitas PJOK, dan 5 guru (16,7%) berhasil menyusun aktivitas PJOK berbasis *physical literacy*. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan membantu guru menghubungkan konsep *physical literacy* dengan aktivitas pembelajaran secara lebih konkret.

Kegiatan ini belum dapat menyimpulkan bahwa gaya hidup aktif telah terbentuk pada peserta didik karena perubahan *physical literacy* dan aktivitas

fisik siswa belum diukur secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan berkelanjutan bagi guru serta pengukuran *physical literacy* dan aktivitas fisik peserta didik pada kegiatan selanjutnya untuk mengetahui keberlanjutan dan dampak penerapan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Bkpk, H. (2025). *Aktifitas Fisik Penduduk Indonesia*. Kemenkes Bkpk. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/aktifitas-fisik-penduduk-indonesia/>
- Britton, Ú., Belton, S., Peers, C., Issartel, J., Goss, H., Roantree, M., & Behan, S. (2022). Physical Literacy In Children: Exploring The Construct Validity Of A Multidimensional Physical Literacy Construct. *European Physical Education Review*, 29(2), 183–198. <https://doi.org/10.1177/1356336x221131272>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness Of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(12), 2965–2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- De Araújo Pinto, A., Ribeiro, G. J. S., & Pelegrini, A. (2025). Knowledge Of Physical Activity Guidelines And Its Association With Meeting Physical Activity And Sedentary Behavior Recommendations In Adolescents. *Mdpi: Children*, 12(8). <https://doi.org/10.3390/children12081084>
- Dong, X., Ding, L., Zhang, R., Ding, M., Wang, B., & Yi, X. (2021). Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behavior And Physical Fitness In Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Frontiers In Pediatrics*, 9(5). <https://doi.org/10.3389/fped.2021.722079>
- Elfarita, N., Suparto, A., & Basri, M.

- (2025). Penerapan Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter Melalui Permainan Gobak Sodor Dan Bentengan Pada Siswa Kelas V Di Sdn Pangarangan Iii Sumenep. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 233–240. <https://doi.org/10.46838/Spr.V6i2.722>
- Gabunilas, J. M. C. (2025). Factors Influencing Teenagers' Physical Exercise Behavior And An Intervention Program For Health Promotion. *Sportis. Scientific Journal Of School Sport, Physical Education And Psychomotricity*, 11(2), 1–31. <https://doi.org/10.17979/Sportis.2025.11.3.11836>
- Kholis, M., Permana, E., Widodo, A., Setyaputri, N. Y., Pamungkas, B. K. D., Azka, V. D. A., Prayoga, D. F., Ramadhan, A., Yuliana, D., & Yulianto, D. (2025). Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak Pada Guru Pjok Sekolah Dasar Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. *Insan Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 140–145. <https://doi.org/10.46838/Ic.V2i3.659>
- Mahardika, W., Mustafa, P. S., Lufthansa, L., Anugrah, T., & Shafi, S. H. A. (2024). Lifelong Sports Through The Lens Of Physical Literacy: Understanding Definitions, Benefits, And Challenges. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 238–245. <https://doi.org/10.33487/Edumaspul.V8i1.7630>
- Mangolo, E., Widyanto, Z., Widyanuri, N., Wardani, A. H., & Rumpaidus, G. Y. (2025). Pelatihan Literasi Gerak Dasar Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (Jpkmi)*, 5(2), 273–279. <https://doi.org/10.55606/Jpkmi.V5i2.8109>
- Maulana, R., Mustar, Y., Sholikhah, A., Pramono, B., & Susanto, I. (2021). Sedentary Behavior Among School-Aged Students During Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Proceedings Of The International Joint Conference On Arts And Humanities 2021 (Ijcah 2021)*. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.211223.085>
- Mulyani, I., & Annas, M. (2023). Evaluasi Pembelajaran Pjok Pada Siswa Kelas Xi Smk Roudhlotul Muhtadiin Balekambang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 4(1), 72–81. <https://doi.org/10.15294/Inapes.V4i1.49599>
- Nuraryati, A. D., & Adi. (2025). Physical Literacy Development Of Elementary Students In Physical Education Classes. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 6(2). <https://doi.org/10.15294/Inapes.V6i2.33086>
- Nurlaily, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.32682/Bravos.V12i1/2>
- Pandiangan, C. O., Barus, D. B., Sihombing, D. P., Purba, S. D. B., Tuka, T. A., & Siregar, F. S. (2024). Analisis Pentingnya Pendidikan Jasmani Bagi Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *Jetbus: Journal Of Education Transportation And Business*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.57235/Jetbus.V1i1.2716>
- Peranita, N., Semarayasa, I., & Muliarta, W. (2025). The Implementation Of Physical Literacy In Physical Education Learning To Support Lifelong Active Lifestyle. *Journal Of Physical Education Health And Sport*,

- 12(2), 645–653.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i2.38015>
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Pembentukan Karakter Dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749.
<https://doi.org/10.54373/Imej.v5i3.1143>
- Širkaitė, M., & Gruodytė-Račienė, R. (2021). Physical Education Role In Lithuanian Primary Schoolchildren Physical Literacy Formation. *Human, Technologies And Quality Of Education*, 2021, 1063–1074.
<https://doi.org/10.22364/Htqe.2021.84>
- Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical Activity Behaviours In Adolescence: Current Evidence And Opportunities For Intervention. *Lancet (London, England)*, 398(10298), 429–442.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Who. (2026). *Recommended Levels Of Physical Activity For Health*. Who (World Health Organization).
<https://www.emro.who.int/health-education/physical-activity/recommended-levels-of-physical-activity-for-health.html>
- Wilkie, B., Jordan, A., Foulkes, J., Woods, C. T., Davids, K., & Rudd, J. (2023). In Physical Education. *Frontiers In Sports And Active Living*, 5, 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1188364>
- Windawati, H., Khory, F. D., & Pranasto, W. H. (2023). Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Kelas Iv Sdn Rangkah 1 Surabaya Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2).
<https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.1009>
- Zhang, D., Zhang, B.-H., Wu, Q., Peng, X., Shao, Y., & Xu, R. (2025). Exploring The Associations Between Physical Inactivity And Cognitive Function, Mental Health, And Metabolic Parameters In U.S. Adolescents: Results Stratified By Sex. *Bmc Public Health*, 25(3).
<https://doi.org/10.1186/S12889-025-24321-8>
- Zimu, P., Van Heerden, H., & Grace, J. (2024). Nyakaza-Move-For-Health: A Culturally Tailored Physical Activity Intervention For Adolescents In South Africa Using The Intervention Mapping Protocol. *Journal Of Primary Care & Community Health*, 15(15).
<https://doi.org/10.1177/21501319241278849>
- Zulfikar, M., Haeril, Harliawan, M., Sudirman, A., Indah, N., & Anwar, A. (2023). Sosialisasi Integrasi Pembelajaran Literasi Jasmani Untuk Guru Dan Siswa Sekolah Dasar Di Kota Makassar. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(3), 72–78.
<https://doi.org/10.33369/Dharmapendidikan.v3i2.30600>