



PAPER – OPEN ACCESS

Enhancing Capacity of Physical Education Teachers Integrated Physical Literacy Into Sport And Health Education To Improve Student Wellness

Author : Yetty Machrina, dkk
DOI : 10.32734/lwsa.v8i2.2457
Electronic ISSN : 2654-7066
Print ISSN : 2654-7058

Volume 8 Issue 2 – 2025 TALENTA Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



Enhancing Capacity of Physical Education Teachers Integrated Physical Literacy Into Sport And Health Education To Improve Student Wellness

Yetty Machrina^{a*}, Dina Keumala Sari^b, Sunna Hutagalung^c, Henny Harumi^d, Gaurav Pant^e

^aDepartment of Physiology, Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, Medan, 20155, Indonesia

^bDepartment of Nutrition, Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, Medan, 20155, Indonesia

^cDepartment of Parasitology, Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, Medan, 20155, Indonesia

^dComputer science study programme, Faculty of Computer Science and Technology of Information, Universitas Sumatera Utara, Medan, 20155, Indonesia

^eSportal Corporate, Indira Nagar, Lucknow, India

talenta@usu.ac.id

Abstrak

Salah satu tujuan dari pembangunan berkelanjutan (SDGs) adalah meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Untuk mencapai tujuan tersebut, literasi jasmani perlu diperkenalkan sejak dini kepada siswa sekolah, dan guru olahraga diharapkan dapat mengubah *mindset* siswa tentang berperilaku aktif di sepanjang hidupnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kapasitas guru olahraga mengintegrasikan literasi jasmani dalam pendidikan olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kebugaran siswa. Sasaran kegiatan adalah guru olahraga se-kota Medan. Sebanyak 123 orang guru hadir pada kegiatan ini, difasilitasi oleh narasumber dari USU dan Sportal Corporate, India. Kegiatan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran USU pada tanggal 7-8 September 2024. Pelatihan dimulai dengan pemberian materi tentang pentingnya aktifitas fisik untuk pertumbuhan anak dan literasi jasmani dalam pendidikan, diikuti dengan praktik perorangan dan kelompok di dalam dan luar ruangan. Hasil refleksi peserta terhadap pembelajaran yang diperoleh bahwa pembelajaran yang kreatif dan inovatif diperlukan untuk meningkatkan motivasi siswa untuk aktif.

Kata Kunci: literasi jasmani; pendidikan jasmani; guru olahraga

Abstract

One SDG is to improve community health and well-being. Introduce physical literacy to school-age students to achieve this goal. Physical education (PE) teachers should help students develop an active mindset for future lives. This community service aimed to help PE teachers integrate physical literacy into sport and health education, improving student fitness. One hundred and twenty three PE teachers from Medan city took part in the event, facilitated by speakers from USU and Sportal Corporate-India. The training session at the Faculty of Medicine, USU on 7th-8th September 2024 began with a presentation on the importance of physical activity for child development and physical literacy in education. Participants then engaged in individual practice sessions indoors and outdoors. From self reflections sharing insights on fostering student motivation towards active lifestyles towards active lifestyles.

Keywords: physical education; physical literacy; student

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Prevalensi obesitas pada anak dan remaja berusia 13-15 tahun terus meningkat di Indonesia sejalan dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular.^{1,2} Peningkatan prevalensi ini berkaitan dengan perilaku sedentary masyarakat Indonesia. Sejak pandemi Covid-19, perkembangan teknologi mengubah pola permainan anak-anak dari luar ruangan menjadi di dalam ruangan. Rerata waktu duduk (*leisure time*) dan aktifitas di depan layar > 2 jam/ hari meningkat pada anak-anak.^{3,4}

Proporsi remaja dengan obesitas meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 16% pada tahun 2017.^{5,6} Hasil penelitian yang dilakukan oleh Silveira (2022) mengindikasikan adanya hubungan positif antara aktifitas fisik kurang dan perilaku sedenter dengan obesitas, dengan estimasi risiko sebesar 1.5 kali dari keseluruhan populasi⁷. Sejalan dengan penelitian Shao (2020) menginvestigasi hubungan antara perilaku sedenter pada anak dan remaja dengan faktor-faktor seperti penggunaan energi yang rendah, peningkatan asupan kalori, dan waktu tidur yang tidak cukup.⁸ Penemuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa terdapat korelasi antara waktu di depan layar dengan penambahan obesitas pada anak.^{9,10,11} Kondisi ini tentunya akan berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular di tahun-tahun mendatang.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan anak dan remaja adalah dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai mata pelajaran inti dalam kurikulum akademik. Pada dasarnya pendidikan jasmani dapat meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat, dan mengajarkan murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan sehingga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan di masa yang akan datang. Hal ini yang mendasari sistem pendidikan di Indonesia mewajibkan muatan pendidikan jasmani (*physical education*) dimasukkan dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah.^{12,13,14}

Literasi jasmani adalah kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi seseorang untuk aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidupnya. Literasi jasmani adalah konsep multidisiplin yang memiliki beberapa komponen. Komponen dari literasi jasmani terdiri dari dari motivasi, kompetensi fisik, kepercayaan diri dan keterampilan dasar motorik.¹⁵

1.2. Analisis Situasi

Tujuan dari Pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk membentuk karakter siswa melalui pergerakan, dimana siswa dapat tumbuh dan berkembang baik secara fisik, psikomotor, kognitif dan attitude. Kurikulum pendidikan olahraga telah direvisi agar guru dapat mengubah cara pandang mengajar peserta didik yang disesuaikan dengan perkembangan IPTEKS dan karakteristik peserta didik.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Suntoda (2021) sebagian besar siswa dalam kondisi tidak bugar meskipun siswa memiliki pengetahuan yang baik. Margono menemukan bahwa Sebagian besar guru olahraga masih melakukan pengajaran masih berorientasi pada guru sebagai pusat instruksi.^{16,17} Sedangkan Famela (2020) menemukan anak-anak Indonesia usia pra sekolah memiliki kompetensi motorik yang rendah.¹⁸

Kenaikan jumlah perilaku sedenter dapat meningkatkan angka kesakitan anak usia dini dan kehidupan selanjutnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani belum dapat memotivasi siswa untuk menjadikan aktifitas fisik sebagian bagian dari kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu literasi jasmani perlu diperkenalkan kepada mahasiswa dengan mengintegrasikan ke dalam Pendidikan jasmani. Literasi jasmani di Indonesia belum berkembang seperti halnya negara berkembang. Persepsi guru pada setiap daerah tentang literasi jasmani masih berbeda-beda.

1.3. Analisis Gap

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang guru olahraga, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan implementasi pembelajaran olahraga di sekolah : 1) *sebagian besar sekolah tidak memiliki fasilitas olahraga yang lengkap yang dapat memfasilitasi setiap anak untuk berpartisipasi*, 2) *pelajaran olahraga dianggap tidak terlalu penting, sehingga tidak menjadi focus perhatian*, 3) *Guru olahraga dianggap sebagai guru yang paling bugar sehingga sering diberi tugas lain pada saat pelajaran olahraga, siswa diminta untuk melakukan aktifitas secara mandiri*.

2. Kontribusi Program terhadap SDGs.

Salah satu indikator keberhasilan SDGs nomor 3 adalah Menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Target 3.4 pada tahun 2030, kematian prematur akibat penyakit tidak menular dapat diturunkan sepertiga kasus dari selama ini melalui pencegahan dan pengobatan, dan mempromosikan kesehatan mental serta hidup Sejahtera. Perjalanan penyakit tidak menular tidak terlepas dari perilaku hidup yang tidak sehat, yaitu pola makan yang tidak seimbang, aktifitas fisik yang kurang, stres, merokok. Sel-sel tubuh tidak dapat berfungsi optimal sehingga terjadi resistensi insulin, akumulasi lemak dan peningkatan radikal bebas serta mutase genetik. Perjalanan penyakit tidak menular bisa berlangsung selama bertahun sekaligus berpotensi menimbulkan komplikasi dan kegagalan organ lainnya bila tidak dilakukan pencegahan sejak dini.

Perilaku aktif sangat bermanfaat untuk meningkatkan Kesehatan. Untuk menurunkan penyakit tidak menular, maka pemahaman, keterampilan, kepercayaan diri dan motivasi harus dimulai sejak dari dini sehingga motivasi dapat terbentuk untuk kehidupan yang akan datang. Dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat “*Mensana in Corpore Sano*”

3. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kapasitas guru olahraga mengintegrasikan literasi jasmani dalam pendidikan olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran siswa.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah guru olahraga, karena guru olahraga yang terlibat langsung dalam pendidikan jasmani di sekolah yang diharapkan dapat membangkitkan semangat dan mengubah *mindset* siswa untuk terus berolahraga di sepanjang hidupnya. guru adalah orang yang menyampaikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik, baik secara kelompok maupun individual.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan bekerjasama dengan praktisi industri dari India yang telah berkecimpung selama 11 tahun dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga yaitu Sportal Corporate Private Limit-India. Indonesia dan India memiliki masalah yang hampir sama dalam pengajaran pendidikan olahraga di sekolah. Fasilitas olahraga yang terbatas menjadi isu utama ditambah dengan motivasi guru olahraga yang kurang untuk membuat anak-anak paham akan pentingnya olahraga. Sportal Corporate telah membuat terobosan baru dalam bidang pendidikan olahraga. Perusahaan ini mendesign kurikulum olahraga yang kreatif dan inovatif dengan komponen literasi jasmani.

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan pada bulan September 2024, di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang dilaksanakan selama dua hari yang dihadiri oleh sebanyak 123 guru olahraga, terdiri dari guru olahraga Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama di kota Medan. Pada hari pertama, seluruh peserta diberikan materi tentang

1) Pentingnya aktifitas fisik dalam pertumbuhan dan kesehatan anak, 2) Teknologi dan literasi jasmani, 3) Literasi jasmani dan bagaimana mengintegrasikannya ke dalam pendidikan olahraga dan Kesehatan di sekolah.

Di hari kedua, peserta mendapatkan best practice sharing dari Sportal tentang bagaimana merencanakan pengajaran dan membuat inovasi pembelajaran kreatif. Peserta pengabdian diminta untuk membuat rancangan pembelajaran olahraga untuk kelas tertentu. Menentukan jenis aktifitas, tujuan pembelajaran, durasi dan bagaimana melakukannya. Praktik membuat inovasi pembelajaran dilaksanakan di ruang terbuka, dimana peserta diberikan 3 lembar koran bekas. Lembar pertama peserta diminta membuat permainan untuk 10 orang, lembar kedua untuk 4 orang dan lembar ketiga untuk 2 orang. Tidak ada satupun peserta yang tidak berpartisipasi, Semua peserta terlibat dalam permainan. Refleksi kegiatan dari peserta dimulai dari pengisian *physical literacy journey* masing-masing peserta, bagaimana perjalanan literasi jasmani setiap peserta mulai dari kanak-kanak hingga saat ini menjadi guru olahraga. Kemudian peserta diminta untuk memuat refleksi dari kegiatan yang diikuti.

5. Hasil

Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa refleksi kegiatan yang dituliskan oleh masing-masing peserta. Model refleksi yang digunakan adalah Model Gibbs Son, yang terdiri dari *Identification* (identifikasi), *feeling* (perasaan), *analysis* (analisis), *evaluation* (evaluasi), *action plan* (tindak lanjut). Rangkuman dari refleksi peserta dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Hasil Program

Komponen refleksi	Rangkuman
Identifikasi (identification)	<ul style="list-style-type: none"> Kegiatan ini bermanfaat untuk menambah wawasan karena mendapat pengalaman secara langsung dari India Literasi jasmani yang menjadi topik kegiatan ini sebelumnya sama dengan yang saat ini sedang dilakukan oleh pemerintah yaitu Modifikasi pembelajaran PJOK dalam kurikulum 2016 revisi
Perasaan (feeling)	<ul style="list-style-type: none"> “Sebetulnya materinya bagus, tapi karena dalam bahasa Inggris jadi sulit untuk dipahami dan berkomunikasi dengan pembicara luar” Merasa senang karena mendapat upgrade keilmuan Termotivasi untuk memberikan pembelajaran inovatif kepada peserta didik
Analisis (Analysis)	<ul style="list-style-type: none"> Selama mengajar peserta didik semangat ketika mengikuti pelajaran olahraga Tidak semua mahasiswa aktif / melakukan olahraga sampai selesai
Evaluasi (Evaluation)	<ul style="list-style-type: none"> Selama ini metode yang digunakan instruksional / guru sebagai pusat instruksi tanpa memperhatikan ketertarikan dan kemampuan siswa Kurang inovatif dalam membuat aktifitas fisik bagi siswa, monoton Tidak melibatkan seluruh siswa dalam aktifitas sehingga siswa yang lain hanya duduk dan menonton Terpaku pada fasilitas yang ada Memberikan hukuman berupa kegiatan fisik bagi siswa yang tidak mau melakukan kesalahan

6. Kesimpulan

Diperlukan rancangan pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif untuk membangun literasi jasmani pada siswa. Literasi jasmani perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan olahraga dan Kesehatan.

Referensi

- [1] World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior; WHO: Geneva, Switzerland, 2020
- [2] Aubert, S.; Barnes, J.D.; Demchenko, I.; Hawthorne, M.; Abdeta, C.; Nader, P.A. et al. Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses from 57 Countries. *J. Phys. Act. Health* 2022, 19, 700–728
- [3] Górnicka, M.; Hamulka, J.; Wadolowska, L.; Kowalkowska, J.; Kostyra, E.; Tomaszewska, et.al. Activity–Inactivity Patterns, Screen Time, and Physical Activity: The Association with Overweight, Central Obesity and Muscle Strength in Polish Teenagers. Report from the ABC of Healthy Eating Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 7842
- [4] Prahasanti K, Utama MR, Putri Wibowo D, Paramitasari A, Secka A. 2022. Sedentary Lifestyle Phenomenon and Obesity Risk on Students at School and College during Transitions from Conventional School to Online School. *MAGNA MEDIKA Berk Ilm Kedok dan Kesehat.* 2023; 10(1):93-108
- [5] Agency, Health Research and Development. 2013. “Basic Health Research 2013.
- [6] Riskesdas, Kemenkes. 2018. “Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS).”
- [7] Silveira EA, Mendonca CR, Delpino FM, Souza GVE, de Souza Rosa LP, et. al. (2022). Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN* 50 (2022) 63e73
- [8] Shao T, Wang L, and Chen H. (2020). Association Between Sedentary Behavior and Obesity in School-age Children in China: A Systematic Review of Evidence . *Current Pharmaceutical Design*, 2020, 26, 5012-5020
- [9] Shang, L., Wang, J., O'Loughlin, J., Tremblay, A., Mathieu, M. E., Henderson, M., & Gray - Donald, K. (2015). Screen time is associated with dietary intake in overweight Canadian children. *Preventive Medical Reports*, 2, 265 - 269. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.04.003>
- [10] Sigmund, E., Sigmundova, D., Badura, P., Kalman, M., Hamrik, Z., & Pavelka, J. (2015). Temporal trends in overweight and obesity, physical activity and screen time among Czech adolescents from 2002 to 2014: A national health behaviour in school - aged children study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11848–11868. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911848>
- [11] Fang K, Mu M, Liu K, He Y. Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta - analysis. *Child Care Health Dev.* 2019;45:744 - 753. <https://doi.org/10.1111/cch.12701>
- [12] Mustafa PS. 2022. Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, June 2022, 8 (9), 68-80.
- [13] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Pub. L. No. 36
- [14] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- [15] Barnett, L. M., Mazzoli, E., Hawkins, M., Lander, N., Lubans, D. R., Caldwell, S., Comis, P., Keegan, R. J., Cairney, J., Dudley, D., Stewart, R. L., Long, G., Schranz, N., Brown, T. D., & Salmon, J. (2022). Development of a self-report scale to assess children’s perceived physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 91–116.
- [16] Suntoda A, Anira A, Nugroho Wa, Wibowo R. 2021. Physical Literacy Assessment Of Elementary School Children In Indonesian Urban Areas. *Journal of teaching physical education in elementary school*
- [17] Margono. Peran Pendidikan Jasmani dalam Era Globalisasi. 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*
- [18] Famela R and Bakhtiar. (2020). Children’s Motor Skill and Intervention. What Have We Known