



Survei Literasi Jasmani Peserta Didik SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng Tahun Pelajaran 2023/2024

Calvin Candra Christian Waruwu^{1*}, I Gede Suwiwa², Peby Gunarto³ 

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 27, 2024

Accepted April 10, 2024

Available online April 25, 2024

Kata Kunci:

Literasi Jasmani, Pendidikan Jasmani, Aktivitas Jamani

Keywords:

Physical Literacy, Physical Education, Physical Activity



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng pada tanggal 12 Desember 2023 - 27 April 2024 untuk mengetahui tingkat kemampuan Literasi Jasmani. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Literasi, termasuk literasi jasmani, adalah keterampilan dasar penting yang mendukung partisipasi aktif dalam berbagai aspek kehidupan. Literasi jasmani melibatkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi jasmani, pengetahuan, dan pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas jasmani seumur hidup. Data diperoleh melalui kuesioner PLKQ (*Physical Literacy Knowledge Questionnaire*). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan literasi jasmani peserta didik SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Tahun Pelajaran 2023/2024 berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata hasil kuesioner literasi jasmani peserta didik sebesar 63 (79%) yang berada pada kategori tinggi. Hasil yang diperoleh dari kuesioner menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang memiliki pemahaman tentang literasi jasmani. Pada penelitian ini diharapkan tidak ada lagi orang yang malas untuk melakukan aktivitas jasmani dan menjadikannya sebagai kebiasaan. Untuk memperoleh hidup sehat tidak perlu harus aktivitas yang berat dan susah, dengan selalu rutin dan konsisten melakukan aktivitas sederhana sangat lebih baik seperti program jalan kaki setiap hari.

ABSTRACT

This research was conducted on students in grades IV, V, and VI of SD Negeri 10 Banjar in the Banjar District, Buleleng Regency, on 12 December - April 27, 2024, to determine the level of Physical Literacy. This type of research is quantitative descriptive research with survey methods. Literacy, including physical literacy, is an essential basic skill that supports active participation in various aspects of life. Physical literacy involves motivation, self-confidence, physical competence, knowledge, and understanding to engage in lifelong physical activity. Data were obtained through PLKQ (*Physical Literacy Knowledge Questionnaire*). Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that the level of physical literacy among students of SD Negeri 10 Banjar in the Banjar District, Buleleng Regency, in the Academic Year 2023/2024 is in the high category. This is indicated by the average score of physical literacy questionnaires for students, which is 63 (79%), falling into the high category. In this research, it is hoped that no more people will be lazy about doing physical activity and will make it a habit. To have a healthy life, you don't need to do heavy and difficult activities, it is better to do simple activities regularly and consistently, such as a daily walking program.

1. PENDAHULUAN

Literasi jasmani adalah konsep yang semakin mendapat perhatian dalam bidang pendidikan dan kesehatan masyarakat. Konten yang disampaikan kepada peserta didik mencakup "apa" dan "bagaimana" yang perlu diketahui dalam literasi jasmani. Beberapa negara maju di Eropa dan Amerika telah menjadi pionir dalam inisiatif berskala besar di sektor pendidikan, komunitas, dan kesehatan masyarakat. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan kinerja dalam aktivitas jasmani melalui literasi jasmani.

*Corresponding author.

E-mail addresses: calvinwaruwu762@gmail.com (Calvin Candra Christian Waruwu)

Mereka percaya bahwa pendekatan ini dapat menurunkan biaya kesehatan masyarakat di masa depan. Oleh sebab itu, penting untuk segera menyosialisasikan perilaku pencegahan dengan menerapkan aktivitas jasmani di kalangan masyarakat (Zulfikar et al., 2023). Literasi jasmani bukan hanya berfokus pada penguasaan gerak atau keterampilan olahraga, tetapi juga pada pemahaman akan pentingnya aktivitas jasmani sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat. (Asosiasi Guru Pendidikan Jasmani Indonesia dalam Java, 2020). mengemukakan bahwa literasi jasmani terjadi ketika seorang anak telah mengembangkan keterampilan dan kepercayaan diri untuk menjadi aktif secara jasmani sepanjang hidup mereka.

Literasi Jasmani (Physical Literacy) pertama kali diperkenalkan oleh Whitehead pada kongres "International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women" di Melbourne, Australia, tahun 1993. Menurut Whitehead, literasi jasmani mencerminkan interaksi individu yang bertujuan mengembangkan pengetahuan jasmani, rasa percaya diri, dan pemahaman terhadap aktivitas jasmani sepanjang hidup (Arindi et al., 2023). Literasi jasmani menjadi landasan untuk partisipasi aktif dalam kegiatan jasmani. International Physical Literacy Association (IPLA) yang mengemukakan pernyataan konsensus yang terdiri dari beberapa pakar olahraga. IPLA mendefinisikan literasi jasmani sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi jasmani, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab terhadap unsur-unsur dalam aktivitas jasmani seumur hidup. Literasi jasmani merupakan hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup serta kontribusi yang signifikan terhadap kelangsungan hidup (IPLA, 2022). Semakin mendalam pemahaman seseorang tentang literasi jasmani, semakin kuat pengaruhnya terhadap lingkungan sekitarnya, semakin luas pengetahuannya tentang dunia, dan semakin menyadari potensi dirinya (Kriswanto et al., 2023). (Widodo dalam Java, 2020) menyebutkan makna literasi jasmani dengan istilah melek jasmaniah. Kemampuan seseorang memahami literasi jasmani bisa mempengaruhi keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani menjadi lebih baik. Aktivitas jasmani dikenal sebagai gerakan tubuh atau aktivitas jasmani yang melibatkan otot dan tulang rangka serta menggunakan energi untuk mencapai kebugaran jasmani. Aktivitas ini dapat meningkatkan kualitas individu secara jasmani, mental, dan emosional (Kusnaedi dalam Nurunnisa et al., 2022). Aktivitas jasmani merujuk pada setiap bentuk gerakan jasmani yang melibatkan kontraksi otot dan memerlukan energi. Aktivitas ini mencakup olahraga, latihan jasmani, dan berbagai kegiatan jasmani sehari-hari. Semua aktivitas jasmani dapat memberikan manfaat kesehatan apabila dilakukan secara rutin dengan durasi dan intensitas yang memadai (World Health Organization, 2021).

Pada zaman sekarang ini anak-anak lebih banyak waktu berdiam di rumah dan lebih tertarik melakukan untuk permainan elektronik atau *game online*, menonton konten dari televisi atau gawai. Saat ini peserta didik lebih nyaman bermain game online dan kurang waktu bermain di lapangan dengan teman sebaya mereka. Lebih banyak peserta didik senang menonton cabang olahraga tapi tidak memainkannya, suka melihat orang lain olahraga tapi malas untuk melakukannya. Penggunaan *smartphone* yang tidak terbatas berdampak negatif pada perkembangan peserta didik, yang ditandai dengan kemalasan mereka dalam beraktivitas dan berinteraksi (Ariyanto et al., 2020). Pada umumnya juga sangat sedikit orang tua dan pendidik yang tidak menghiraukan kemampuan literasi jasmani anak atau peserta didiknya bahkan peserta didik itu sendiri. Peserta didik kurang mengetahui manfaat literasi jasmani bagi kelancaran aktivitas sehari-hari bagi kesehatan tubuh dan pikiran.

Literasi jasmani sebagai kemampuan dalam memahami kompetensi jasmani, memahami pola hidup sehat, dan mampu menggerakkan anggota tubuh dengan baik sehingga meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri serta antusias untuk melakukan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Di beberapa negara luar telah banyak melakukan penelitian tentang literasi jasmani khususnya untuk anak-anak untuk mengetahui sejauh mana anak-anak melek jasmani. Dengan mengembangkan literasi jasmani akan menjadi sebuah konsep yang menjajikan untuk membentuk kebiasaan pola hidup aktif. Literasi jasmani sangat penting untuk dipahami setiap peserta didik sebab disekolah mereka belajar tentang pendidikan jasmani atau PJOK. pendidikan jasmani di Indonesia adalah mata pelajaran wajib yang diajarkan dan dipelajari oleh siswa dari jenjang pendidikan dasar, menengah, hingga tingkat lanjutan dan perguruan tinggi. Pendidikan jasmani mempunyai peluang besar untuk mengembangkan dan mempromosikan gaya hidup sehat, serta mengkampanyekan aktivitas jasmani sepanjang hayat. Jadi tentunya seorang guru harus mampu memberikan pemahaman kepada peserta didik meskipun mereka sudah tidak berada disekolah mereka tetap mampu dan antusias melakukan aktivitas jasmani dengan baik. Untuk membuat peserta didik tetap aktif dalam setiap kegiatan baik disekolah maupun dirumah yaitu dengan cara meningkatkan kemampuan literasi jasmani seorang peserta didik. Seorang pendidik juga perlu mengetahui tingkat literasi peserta didiknya dalam mengambil tindakan atau keputusan yang tepat saat memberikan pemahaman tentang literasi jasmani kepada peserta didik.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana kemampuan literasi jasmani di sekolah dan memberikan landasan untuk perbaikan dan pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif. Peneliti akan menggali pemahaman dan

keterampilan jasmani dasar peserta didik, serta tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas jasmani di sekolah dan di luar sekolah. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara aktivitas jasmani dan literasi jasmani, kami berharap dapat memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan pendidikan jasmani dan kesejahteraan peserta didik.

2. METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan objek penelitian melalui pengumpulan data dari sampel atau populasi yang diungkapkan dalam bentuk angka. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang berumur 9 sampai 12 tahun yaitu dengan tingkat kelas IV, V dan VI dengan jumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik total sampling. sampel penelitian ini yaitu peserta didik kelas IV, V dan kelas VI yang memiliki umur antara 9 sampai 12 tahun di SD Negeri 10 Banjar dengan jumlah keseluruhan 44 peserta didik, terdiri dari 26 Peserta didik putra dan 18 peserta didik putri.

Pengumpulan data dalam penelitian untuk memperoleh data dan informasi telah dilakukan dengan metode dan instrumen supaya data yang dibutuhkan dapat diperoleh sesuai harapan dan kebutuhan peneliti. Metode pengumpulan data yang telah digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara memberikan kuesioner kepada responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner, untuk mencari data survei tingkat literasi jasmani peserta didik. Dalam mengumpulkan data pengetahuan tentang literasi jasmani ini menggunakan model kuisisioner yang mengadaptasi dari *Physical Literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ) dari Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, & Tremblay, 2018 yang sudah dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif, yang dilakukan dengan menjelaskan atau menyajikan data dalam bentuk angka-angka melalui tabel dan grafik.

Analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui tingkat survei literasi jasmani berdasarkan deskriptif frekuensi, sehingga diketahui frekuensi, presentase dan nilai dengan interval kategori, Dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

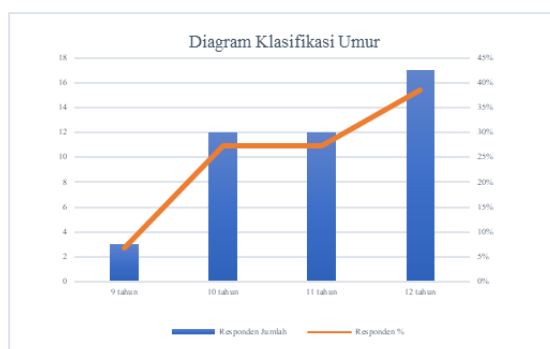
Tabel 1. Skala Penilaian

Kriteria	Rentang Nilai	Kategori
$Mi + 1,5 \cdot SDi \leq Mi + 3 \cdot SDi$	65 – 80	Sangat Tinggi
$Mi + 0,5 \cdot SDi \leq Mi + 1,5 \cdot SDi$	55 – 64	Tinggi
$Mi - 0,5 \cdot SDi \leq Mi + 0,5 \cdot SDi$	45 – 54	Sedang
$Mi - 1,5 \cdot SDi \leq Mi - 0,5 \cdot SDi$	35 – 44	Rendah
$Mi - 3 \cdot SDi \leq Mi - 1,5 \cdot SDi$	20 – 34	Sangat Rendah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

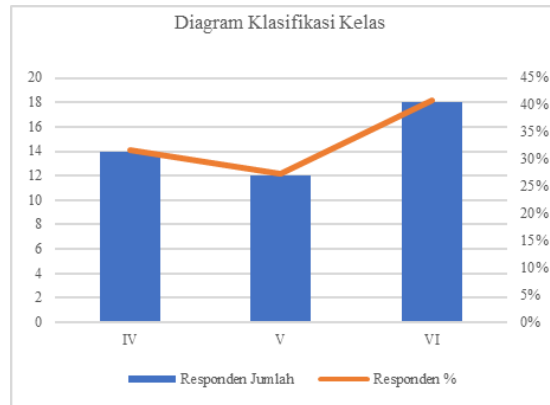
Hasil

Berdasarkan perolehan data dari pengisian kuesioner yang dilakukan secara langsung pada peserta didik SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng khususnya kelas IV, V, dan V. Maka didapatkan data 44 peserta didik berusia 9-12 tahun, kelas IV-V dan jenis kelamin.



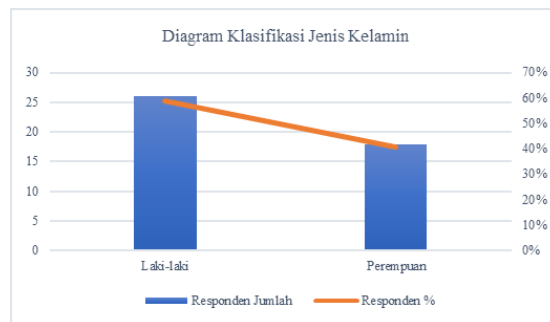
Gambar 1. Grafik Data Klasifikasi Umur

Berdasarkan Gambar 1 responden berusia 9 tahun berjumlah 3 peserta didik (7%), usia 10 tahun berjumlah 12 peserta didik (27%), usia 11 tahun berjumlah 12 peserta didik (27%) dan usia 12 tahun berjumlah 17 peserta didik (39%).



Gambar 2. Grafik Data Klasifikasi Kelas.

Berdasarkan Gambar 2 responden kelas IV berjumlah 14 peserta didik (32%), kelas V berjumlah 12 peserta didik (27%), dan kelas VI berjumlah 18 peserta didik (41%).



Gambar 3. Grafik Data Klasifikasi Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 3 responden Laki-laki berjumlah 26 peserta didik (59%), dan perempuan berjumlah 18 peserta didik (41%).

Berikut hasil jawaban responden untuk setiap item pertanyaan berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan secara langsung. Setiap item Pertanyaan dari kuesioner terdapat empat opsi jawaban yang bisa dipilih oleh responden.

Tabel 2. Item Pertanyaan 1

Opsi Jawaban Item 1	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Suka	30	68%
Suka	13	30%
Kurang Suka	0	0%
Tidak Suka	1	2%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 2 instrumen pertanyaan 1 membahas tentang “Apakah kamu suka olahraga?”. Dari 44 responden terdapat 30 (68%) menjawab sangat suka, 13 (30%) menjawab suka, 0 (0%) menjawab kurang suka dan 1 (2%) yang menjawab tidak suka.

Tabel 3. Item Pertanyaan 2

Opsi Jawaban Item 2	Jumlah Responden	Responden(%)
Sehat	38	86%
Menyenangkan	3	7%
Bermain	2	5%

Opsi Jawaban Item 2	Jumlah Responden	Responden(%)
Banyak Teman	1	2%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 3 instrumen pertanyaan 2 membahas tentang “Apa alasan kamu suka tentang olahraga?”. Dari 44 responden terdapat 38 (86%) menjawab sehat, 3 (7%) menjawab menyenangkan, 2 (5%) menjawab bermain dan 1 (2%) yang menjawab banyak teman.

Tabel 4. Item Pertanyaan 3

Opsi Jawaban Item 3	Jumlah Responden	Responden(%)
Lelah	16	36%
Berkeringat	6	14%
Sakit	14	32%
Kekerasan	8	18%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 4 instrumen pertanyaan 3 membahas tentang “Apa alasan kamu tidak suka tentang olahraga?”. Dari 44 responden terdapat 16 (36%) menjawab lelah, 6 (14%) menjawab berkeringat, 14 (32%) menjawab sakit badan dan 8 (18%) yang menjawab kekerasan.

Tabel 5. Item Pertanyaan 4

Opsi Jawaban Item 4	Jumlah Responden	Responden(%)
Jalan	4	9%
Jogging	19	43%
Push-Up	18	41%
Naik Turun Tangga	3	7%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 5 instrumen pertanyaan 4 membahas tentang “Apa nama jenis latihan yang biasa kamu lakukan?”. Dari 44 responden terdapat 4 (9%) menjawab jalan , 19 (43%) menjawab Jogging, 18 (41%) menjawab Push-up dan 3 atau 7% yang menjawab naik turun tangga.

Tabel 6. Item Pertanyaan 5

Opsi Jawaban Item 5	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Penting	17	39%
Penting	10	23%
Kurang Penting	16	36%
Tidak penting	1	2%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 6 instrumen pertanyaan 5 membahas tentang “Apakah menurut kamu latihan itu penting?”. Dari 44 responden terdapat 17 (39%) menjawab sangat penting, 10 (23%) menjawab penting, 16 (36%) menjawab kurang penting dan 1 (2%) yang menjawab tidak penting.

Tabel 7. Item Pertanyaan 6

Opsi Jawaban Item 6	Jumlah Responden	Responden(%)
1 Kali Sehari	24	55%
2 Kali Sehari	11	25%
1 Kali Dua Hari	4	9%
Tidak Pernah	5	11%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 7 instrumen pertanyaan 6 membahas tentang “Berapa kali melakukan latihan dalam sehari?”. Dari 44 responden terdapat 24 (55%) menjawab 1 kali sehari, 11 (25%) menjawab 2 kali sehari, 4 (9%) menjawab 1 kali dua hari dan 5 (11%) yang menjawab tidak pernah.

Tabel 8. Item Pertanyaan 7

Opsi Jawaban Item 7	Jumlah Responden	Responden(%)
Berjalan	5	11%
Berlari	4	9%
Duduk	15	34%
Berbaring	20	45%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 8 instrumen pertanyaan 7 membahas tentang “Lebih suka latihan berjalan atau berlari?”. Dari 44 responden terdapat 5 (11%) menjawab berjalan, 4 (9%) menjawab berlari, 15 (34%) menjawab duduk dan 20 (45%) yang menjawab berbaring.

Tabel 9. Item Pertanyaan 8

Opsi Jawaban Item 8	Jumlah Responden	Responden(%)
Daya Tahan	16	36%
Kekuatan	24	55%
Kelenturan	2	5%
Kecepatan	2	5%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 9 instrumen pertanyaan 8 membahas tentang “Apa jenis latihan kebugaran jasmani yang kamu suka?”. Dari 44 responden terdapat 16 (36%) menjawab daya tahan, 24 (55%) menjawab kekuatan, 2 (5%) menjawab kelenturan dan 2 (5%) yang menjawab kecepatan.

Tabel 10. Item Pertanyaan 9

Opsi Jawaban Item 9	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Penting	15	34%
Penting	18	41%
Kurang Penting	3	7%
Tidak Penting	8	18%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 10 instrumen pertanyaan 9 membahas tentang “Apakah makanan sehat itu penting?”. Dari 44 responden terdapat 15 (34%) menjawab sangat penting, 18 (41%) menjawab penting, 3 (7%) menjawab kurang penting dan 8 (18%) yang menjawab tidak penting.

Tabel 11. Item Pertanyaan 10

Opsi Jawaban Item 10	Jumlah Responden	Responden(%)
Tambah Bugar	36	82%
Tambah Sehat	8	18%
Tambah Kuat	0	0%
Tambah Teman	0	0%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 11 instrumen pertanyaan 10 membahas tentang “Kenapa kamu ingin berolahraga?”. Dari 44 responden terdapat 36 (82%) menjawab tambah bugar, 8 (18%) menjawab tambah sehat, 0 (0%) menjawab tambah kuat dan 0 (0%) yang menjawab tambah teman.

Tabel 12. Item Pertanyaan 11

Opsi Jawaban Item 11	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Lama	27	61%
Lama	6	14%
Cukup Lama	6	14%
Tidak Lama	5	11%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 12 instrumen pertanyaan 11 membahas tentang “Berapa lama untuk kamu sampai ke sekolah?”. Dari 44 responden terdapat 27 (61%) menjawab sangat lama, 6 (14%) menjawab lama, 6 (14%) menjawab cukup lama dan 5 (11%) yang menjawab tidak lama.

Tabel 13. Item Pertanyaan 12

Opsi Jawaban Item 12	Jumlah Responden	Responden(%)
Cidera	9	20%
Sakit	24	55%
Melelahkan	8	18%
Malas	3	7%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 13 instrumen pertanyaan 12 membahas tentang “Apa alasan kamu untuk tidak berpartisipasi pada saat kegiatan olahraga?”. Dari 44 responden terdapat 9 (20%) menjawab cidera, 24 (55%) menjawab sakit, 8 (18%) menjawab melelahkan dan 3 (7%) yang menjawab malas.

Tabel 14. Item Pertanyaan 13

Opsi Jawaban Item 13	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Baik	17	39%
Baik	15	34%
Kurang Baik	10	23%
Tidak Baik	2	5%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 14 instrumen pertanyaan 13 membahas tentang “Apakah kamu pelempar yang baik?”. Dari 44 responden terdapat 17 (39%) menjawab sangat baik, 15 (34%) menjawab baik, 10 (23%) menjawab kurang baik dan 2 (5%) yang menjawab tidak baik.

Tabel 15. Item Pertanyaan 14

Opsi Jawaban Item 14	Jumlah Responden	Responden(%)
Banyak	35	80%
Lebih Dari Satu	5	11%
Cuman Satu	2	5%
Tidak Ada Sama Sekali	2	5%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 15 instrumen pertanyaan 14 membahas tentang “Apakah banyak cabang olahraga yang bisa kamu mainkan?”. Dari 44 responden terdapat 35 (80%) menjawab banyak, 5 (11%) menjawab lebih dari satu, 2 (5%) menjawab cuman satu dan 2 (5%) yang menjawab tidak ada sama sekali.

Tabel 16. Item Pertanyaan 15

Opsi Jawaban Item 15	Jumlah Responden	Responden(%)
Selalu	19	43%
Kadang-Kadang	25	55%
Jarang	0	0%
Tidak Pernah	1	2%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 16 instrumen pertanyaan 15 membahas tentang “Apakah kamu melakukan latihan dengan teman kamu?”. Dari 44 responden terdapat 19 (43%) menjawab selalu, 24 (55%) menjawab kadang-kadang, 0 (0%) menjawab jarang dan 1 (2%) yang menjawab tidak pernah.

Tabel 17. Item Pertanyaan 16

Opsi Jawaban Item 16	Jumlah Responden	Responden(%)
Selalu	3	7%
Kadang-Kadang	16	36%

Opsi Jawaban Item 16	Jumlah Responden	Responden(%)
Jarang	12	27%
Tidak Pernah	13	30%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 17 instrumen pertanyaan 16 membahas tentang “Apakah kamu bermain di luar/di lapangan?”. Dari 44 responden terdapat 3 (7%) menjawab selalu, 16 (36%) menjawab kadang-kadang, 12 (27%) menjawab jarang dan 13 (30%) yang menjawab tidak pernah.

Tabel 18. Item Pertanyaan 17

Opsi Jawaban Item 17	Jumlah Responden	Responden(%)
20 Menit	27	61%
15 Menit	17	39%
10 Menit	0	0%
5 Menit	0	0%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 18 instrumen pertanyaan 17 membahas tentang “Apakah kamu melakukan jogging selama 20 menit dengan baik?”. Dari 44 responden terdapat 27 (61%) menjawab 20 menit, 17 (39%) menjawab 15 menit, 0 (0%) menjawab 10 menit dan 0 (0%) yang menjawab 5 menit.

Tabel 19. Item Pertanyaan 18

Opsi Jawaban Item 18	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Baik	29	66%
Baik	11	25%
Kurang Baik	4	9%
Tidak Baik	0	0%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 19 instrumen pertanyaan 18 membahas tentang “Apakah (kebugaran, aktivitas sehari-hari, aktivitas jasmani, peningkatan olahraga, detak jantung) kamu merasa baik?”. Dari 44 responden terdapat 29 (66%) menjawab sangat baik, 11 (25%) menjawab baik, 4 (9%) menjawab kurang baik dan 0 (0%) yang menjawab tidak baik.

Tabel 20. Item Pertanyaan 19

Opsi Jawaban Item 19	Jumlah Responden	Responden(%)
Kurang 1 Jam	15	34%
1 Sampai 2 Jam	16	36%
2 Sampai 3 Jam	9	20%
Lebih 4 Jam	4	9%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 20 instrumen pertanyaan 19 membahas tentang “Berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk menonton TV, main *handphone* dan komputer setiap hari?”. Dari 44 responden terdapat 15 (34%) menjawab kurang 1 jam, 16 (36%) menjawab 1 sampai 2 jam, 9 (20%) menjawab 2 sampai 3 jam dan 4 (9%) yang menjawab lebih 4 jam.

Tabel 21. Item Pertanyaan 20

Opsi Jawaban Item 20	Jumlah Responden	Responden(%)
Sangat Penting	36	82%
Penting	6	14%
Kurang Penting	2	5%
Tidak Penting	0	0%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 21 instrumen Pertanyaan 20 membahas tentang “Apakah keterampilan motorik itu penting?”. Dari 44 responden terdapat 36 (82%) menjawab sangat penting, 6 (14%) menjawab penting, 2 (5%) menjawab kurang penting dan 0 (0%) yang menjawab tidak penting.

Tabel 22. Perolehan Nilai Keseluruhan Peserta Didik

Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Nilai Rata-Rata
40 (50%)	76 (95%)	63 (79%)

Berdasarkan Tabel 22 nilai keseluruhan peserta didik diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebesar 63 (79%), nilai tertinggi sebesar 76 (95%) dan nilai terendah sebesar 40 (50%).

Tabel 23. Skala Perolehan Nilai Setiap Peserta Didik

Kategori	Jumlah Peserta	Jumlah(%)
Sangat Tinggi	21	48%
Tinggi	17	39%
Sedang	5	11%
Rendah	1	2%
Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan Tabel 23 nilai yang diperoleh peserta didik terdapat 21 (48%) peserta didik dengan kategori sangat baik, 17 (39%) peserta didik dengan kategori tinggi, 1 (2%) peserta didik dengan kategori rendah dan 0 (0%) peserta dengan kategori sangat rendah.

Tabel 24. Skala Nilai Keseluruhan Peserta Didik

Rentang Nilai	Kategori
65 – 80	Sangat Tinggi
55 – 64	Tinggi
45 – 54	Sedang
35 – 44	Rendah
20 – 34	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 22 dan Tabel 24 menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan peserta didik sebesar 63 (79%) terletak pada rentang nilai 55-64 dengan kategori tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan literasi jasmani peserta didik di SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng dimana hasil tingkat kemampuannya diperoleh dengan menggunakan instrumen PLKQ (*Physical Literacy Knowledge Questionnaire*) berupa kuesioner yang disebarakan secara langsung kepada setiap peserta didik. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh tingkat kemampuan literasi jasmani peserta didik SD Negeri 10 Banjar termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 63 (79%). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 21 (48%) peserta didik dengan kategori sangat baik, 17 (39%) peserta didik dengan kategori tinggi, 1 (2%) peserta didik dengan kategori rendah dan 0 (0%) peserta didik dengan kategori sangat rendah.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berisi teori-teori yang dapat menunjukkan tingkat kemampuan literasi jasmani peserta didik. Berikut pembahasan untuk setiap item instrumen PLKQ tersebut.

Item pertanyaan 1, pada dasarnya untuk tetap aktif secara jasmani dan memperoleh hidup sehat harus memiliki rasa menyukai olahraga sehingga rasa ingin tahu tentang jasmani makin tinggi dan tidak membosankan. Banyak faktor yang dapat mempercepat perkembangan anak saat ia menikmati proses belajar, salah satunya dengan perkembangan motorik, baik motorik halus maupun motorik kasar (Saripudin, 2019).

Item pertanyaan 2, menerapkan pola hidup bersih dan sehat melibatkan aktivitas jasmani. Dengan melakukan aktivitas jasmani yang tepat dan teratur, kebugaran jasmani akan terbentuk (Dimiyati et al., 2020).

Item pertanyaan 3, kekerasan juga bisa membuat orang tidak menyukai olahraga karena takut terluka, kekerasan dalam olahraga tertentu saja biasanya terjadi pada olahraga yang adanya kontak langsung dengan lawan (*full body contact*). Terjadinya kekerasan dalam olahraga menunjukkan kegagalan

dalam sistem pendidikan, karena selama ini pendidikan jasmani hanya menekankan pada aktivitas psikomotor, sementara aspek afektif dan kognitif jarang diperhatikan (Nur & Aprilo, 2021). Nilai-nilai afektif seperti kejujuran, *fair play*, sportivitas, empati, simpati, sopan santun, dan sikap mental yang baik merupakan bagian penting yang tidak terpisahkan dari pendidikan jasmani dan olahraga (Kesehatan et al., 2024).

Item pertanyaan 4, dengan rutin melakukan latihan dapat tetap menjaga kesehatan dan kebugaran sehingga terhindar dari berbagai penyakit terutama dimasa tua. Dengan sejak dini anak memiliki pengetahuan tentang pentingnya aktivitas jasmani meskipun hanya latihan sederhana tetapi tetap konsisten itu sangat berguna bagi keberlangsungan hidup. Seperti halnya berjalan kaki, meskipun sangat mudah dan sederhana apabila dilakukan dengan baik dan teratur dapat memberikan manfaat yang banyak bagi tubuh dan pikiran bahkan tetap sanggup dilakukan meskipun sudah lanjut usia. Olahraga berjalan merupakan latihan yang aman, nyaman, praktis dan menarik bagi banyak orang di seluruh dunia. Berjalan dengan kecepatan 3-5 km/jam (5-8 km/jam) pada intensitas sedang (50-60% dari denyut nadi maksimal, yang dihitung dengan rumus $220 - \text{umur}$) dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Manfaat tersebut meliputi peningkatan penggunaan glukosa dalam darah, peningkatan elastisitas arteri, peningkatan sirkulasi darah tepi, penghilangan penumpukan aliran darah dalam jaringan, dan pemeliharaan suasana hati yang baik pada orang dewasa (Hanson & Jones dalam Wicaksono & Safei, 2020).

Item pertanyaan 5, olahraga adalah salah satu metode penting untuk mengurangi stres. Penyampaian berita olahraga melalui media online juga merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar tubuh dalam memproduksi sistem kekebalan, membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan stres. Olahraga memiliki hubungan yang signifikan dan dapat menjadi cara efektif untuk mengelola stres yang dialami individu, serta meningkatkan kesehatan mental (Astuti et al., 2021).

Item pertanyaan 6, di Indonesia sendiri direkomendasikan untuk melakukan olahraga selama 150 menit dalam satu minggu, 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam satu minggu (Kusumo, 2020). Artinya cukup dalam sehari melakukan olahraga satu kali.

Item Pertanyaan 7, berjalan adalah olahraga aerobik yang bertujuan membakar lemak, sehingga diharapkan orang yang rutin berjalan dalam aktivitas sehari-harinya tidak akan mengalami obesitas (Andini & Indra dalam Nur & Aprilo, 2021).

Item pertanyaan 8, daya tahan umum (*respiratory cardiovascular endurance*) sangat penting bagi setiap orang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tanpa daya tahan yang cukup, seseorang tidak akan mampu menjalankan rutinitasnya secara optimal.

Item pertanyaan 10, menunjukkan bahwa alasan peserta didik ingin berolahraga yaitu untuk bugar dan sehat. Orang yang melakukan olahraga dengan baik dan benar akan membuat tubuh selalu dalam keadaan sehat dan bugar. Dengan melakukan aktivitas jasmani yang tepat dan teratur, kebugaran jasmani akan terbentuk (Dimiyati et al., 2020).

Item pertanyaan 11, dengan demikian peserta didik sudah terbiasa disiplin untuk lebih awal bangun dan memiliki waktu gerak yang cukup untuk sampai ke sekolah, sehingga tidak lagi mudah mengeluh untuk melakukan aktivitas jasmani karna sudah terbiasa.

Item Pertanyaan 12, lebih banyak menjawab karena sakit dan kemudian karena cidera. Jika merasa kurang enak badan atau tidak sehat, sebaiknya beristirahat dulu dan tidak melakukan olahraga (Kusumo, 2020).

Item pertanyaan 13, dengan jawaban tertinggi menunjukkan bahwa 17 peserta didik (39%) termasuk pelembar yang sangat baik. Dengan demikian tingkat fokus dan kemampuan motorik peserta didik sudah cukup baik.

Item pertanyaan 14, menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik bisa melakukan banyak cabang olahraga. Dimana 35 peserta didik (80%) bisa melakukan banyak olahraga, 5 peserta didik (11%) bisa melakukan lebih dari satu olahraga, 2 peserta didik (5%) cuman bisa melakukan satu olahraga saja dan 2 peserta didik (5%) lain tidak ada sama sekali olahraga yang bisa dilakukan. Dengan seseorang bisa memainkan cabang olahraga bisa meningkatkan kemampuan motorik dan interaksi sosial.

Item pertanyaan 15 dengan olahraga bersama teman dapat meningkatkan kemampuan interaksi dan sportifitas. Anak-anak berusia 8-12 tahun umumnya senang berkelompok dengan teman sebaya, sesuai dengan hakikat bahwa manusia adalah makhluk sosial (Burhaein dalam Nur & Aprilo, 2021).

Item pertanyaan 16, dengan demikian kita tahu bahwa zaman yang serba canggih dan moderen ini kebanyakan anak menghabiskan waktu untuk bermain di dalam ruangan baik itu bermain game online atau sekedar bermain media sosial. Anak dapat melakukan kegiatan bermain di lingkungan sekitar rumah seperti di halaman rumah, taman, atau lapangan yang ada di dekat rumah. Anak dapat bermain bersama teman-temannya. Peran orang tua dalam mendorong anak usia dini melakukan aktivitas jasmani di luar ruangan menjadi penting (Ningsih, 2024).

Item pertanyaan 17, mereka menggerakkan tubuh dengan durasi yang cukup. Frekuensi *jogging* yang disarankan adalah 2-3 kali per minggu dengan total durasi jogging kurang lebih 30 menit - 1 jam per minggunya. Manfaat *jogging* dapat diperoleh asalkan dilakukan secara rutin (Saputra, 2022).

Item pertanyaan 18 Kebugaran jasmani sangat penting bagi kita karena dengan tubuh yang bugar, kita bisa melakukan berbagai aktivitas yang kita inginkan. Kebugaran jasmani adalah faktor penting bagi setiap individu untuk mendukung berbagai aktivitas sehari-hari. Selain meningkatkan kebugaran, aktivitas jasmani melalui olahraga juga mampu mengontrol kondisi tubuh agar tidak mengalami kelebihan berat badan (Dharma Hita, 2022).

Item pertanyaan 19, paling banyak peserta didik menghabiskan waktu selama 2 sampai 3 jam dan paling sedikit peserta didik menghabiskan waktu selama 4 jam lebih. Artinya peserta didik menghabiskan banyak waktu menonton Handphone daripada olahraga. Penggunaan *smartphone* yang tidak terbatas berdampak negatif pada perkembangan peserta didik, yang ditandai dengan kemalasan mereka dalam beraktivitas dan berinteraksi (Ariyanto et al., 2020).

Item pertanyaan 20, anak dengan kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih mudah dalam melakukan keterampilan olahraga dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan motorik kasar yang kurang baik (Kustari & Mahendra, 2020).

4. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan literasi jasmani peserta didik di SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng dimana hasil tingkat kemampuannya diperoleh dengan menggunakan instrumen PLKQ (*Physical Literacy Knowledge Questionnaire*) berupa kuesioner yang disebarkan secara langsung kepada setiap peserta didik kelas IV, V dan VI. Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan literasi jasmani peserta didik SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng Tahun Pelajaran 2023/2024 berada pada kategori tinggi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023). Aktivitas Berbagi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Literasi Fisik Anak Usia Dini Studi Kasus di motoricshool Halo Kids Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 356–363.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jppi.v16i1.30785>.
- Astuti, R. D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2021). Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. In *Proceeding National Conference PKM Center Sebelas Maret University* (Vol. 1, Issue 1, pp. 245–248). <https://103.23.224.239/pkmcenter/article/view/51364>.
- Dharma Hita, I. P. A. (2022). Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMKS TP 45 Negara Dimasa Awal Full Day School. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 120. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.56325>.
- Dimiyati, A., Rinova, D., Ilmu, L., Dan, S., & Politik, I. (2020). *Hid Sehat Di Masa Pandemi Mi Covid-19*. IPLA. (2022). *International Physical Literacy Association*. International Physical Literacy Association.
- Java, C. (2020). *Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat Tahun 2020 " Pengembangan Sumber Daya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal " Universitas Muhammadiyah Purwokerto (Zoom Room)*. November.
- Kesehatan, D. A. N., Di, P., Dasar, S., Mulyana, A., An-nazwa, F., Amanatin, I., Dwi, L., Afifah, A., Handayani, S. R., Zikri, S. A., & Wati, T. A. (2024). *dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan di sekolah dasar . dalam mencapai pembentukan karakter . Salah satu peran penting PJOK adalah (Iqbal , 2021) . Nilai-nilai afektif seperti kejujuran , fair play , sportivitas , empati , simpati ,* 5(3), 2763–2770.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Kurniawan, D. D., & Safitri, A. P. (2023). *Literasi Fisik*.
- Kustari, N. E., & Mahendra, A. M. (2020). Studi Deskriptif Mengenai Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Cileunyi. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 382–391. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i3.27089>.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896>.
- Ningsih, E. P. (2024). *Peran Orang Tua dalam Mendorong Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Luar Ruangan*. 21–27.
- Nur, M., & Aprilo, I. (2021). Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*,

- 1472–1486. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25344/12720>.
- Nurunnisa, G., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani siswa di masa pandemi: cross-sectional study. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 11–21. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i1.17594>.
- Saputra, R. (2022). Pengaruh Jogging Terhadap Konsentrasi Pada Siswa SMP. *Journal Active of Sport*, 2, 19–24.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Wicaksono, L., & Safei, I. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Antisipasi Reaksi Pada Lansia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24381>.
- World Health Organization. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 007. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i1.34046>.
- Zulfikar, M., Harliawan, M., Sudirman, A., & Anwar, N. I. A. (2023). Sosialisasi Integrasi Pembelajaran Literasi Jasmani untuk Guru dan Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(2), 72–78.