

Survei Literasi Fisik Siswa SD IT Iskandar Muda Pekanbaru pada Pembelajaran PJOK

Nofrian¹ Muhammad Imam Rahmatullah² Sri Agustina Ratnawati³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau^{1,2,3}

Email: nofrian1929@student.unri.ac.id¹ muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id²
sriagustina.ratnawati@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Literasi fisik siswa SD IT Iskandar Muda Pekanbaru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dievaluasi melalui pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan angket literasi fisik yang disebarkan kepada siswa kelas III dan IV. Hasil survei menunjukkan bahwa siswa dengan literasi fisik yang lebih tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik serta menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam pembelajaran PJOK. Motivasi dan kompetensi fisik terbukti memiliki pengaruh positif terhadap partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Namun, pemahaman siswa mengenai manfaat aktivitas fisik masih terbatas, yang menghambat pengoptimalan literasi fisik mereka. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pembelajaran PJOK di SD IT Iskandar Muda Pekanbaru menggunakan pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan literasi fisik siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran PJOK yang dapat meningkatkan literasi fisik anak sejak dini, mendukung pola hidup sehat, dan kebugaran yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Literasi Fisik, PJOK, Siswa SD, Aktivitas Fisik, Motivasi, Pembelajaran Interaktif

Abstract

The physical literacy level of students at SD IT Iskandar Muda Pekanbaru in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) was evaluated using a descriptive quantitative approach through a physical literacy questionnaire distributed to grade III and IV students. The survey results show that students with higher physical literacy levels tend to be more active in physical activities and exhibit better engagement in PJOK lessons. Motivation and physical competence have a positive influence on student participation in physical activities. However, students' understanding of the benefits of physical activity remains limited, which hinders the optimization of their physical literacy. Based on these findings, it is recommended that PJOK lessons at SD IT Iskandar Muda Pekanbaru adopt a more interactive and enjoyable approach to enhance student motivation and physical literacy. This study contributes to the development of PJOK teaching models that can improve children's physical literacy from an early age, supporting a healthy lifestyle and long-term fitness.

Keywords: Physical Literacy, PJOK, Elementary School Students, Physical Activity, Motivation, Interactive Learning



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

INTRODUCTION

Perkembangan peradaban yang dipengaruhi oleh globalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk teknologi dan gaya hidup. Kehidupan modern yang serba cepat dan praktis, dengan ketergantungan pada alat elektronik, telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik sehari-hari di kalangan masyarakat, khususnya anak-anak (Stipančić, 2018). Situasi ini mempertegas pentingnya peran pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga pada pengembangan afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa (Bahar et al., 2023). Salah satu konsep yang menjadi landasan dalam pendidikan jasmani adalah literasi fisik, yang didefinisikan sebagai integrasi dari motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang

memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Whitehead, 2010). Literasi fisik mencakup lebih dari sekadar kemampuan motorik dasar, namun juga melibatkan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Sebagai bagian dari pendidikan jasmani, literasi fisik berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini (Kusuma et al., 2024). Oleh karena itu, penguatan literasi fisik di sekolah dasar menjadi hal yang sangat penting dalam membangun kesadaran siswa tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan mereka.

Namun, meskipun literasi fisik mulai dikenal di banyak negara, pemahaman mengenai konsep ini masih terbatas di Indonesia. Banyak sekolah dasar yang masih belum sepenuhnya menerapkan prinsip-prinsip literasi fisik dalam pembelajaran PJOK (Kusuma et al., 2024). Fenomena ini dapat dilihat dari rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, yang semakin dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari dan ketergantungan pada gadget serta hiburan digital (Desmawati, 2019). Hal ini menyebabkan penurunan kebugaran jasmani dan peningkatan risiko obesitas di kalangan anak-anak. SD IT Iskandar Muda Pekanbaru, sebagai lembaga pendidikan yang relatif baru, menghadapi tantangan dalam membangun literasi fisik siswa. Sebagai sekolah yang memiliki visi untuk mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga sehat dan memiliki karakter islami, sekolah ini memiliki peran penting dalam mengembangkan literasi fisik melalui pembelajaran PJOK (Anwar, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat literasi fisik siswa di SD IT Iskandar Muda Pekanbaru, dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan mendukung pembentukan gaya hidup sehat pada siswa sejak dini.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengevaluasi tingkat literasi fisik siswa kelas III dan IV SD IT Iskandar Muda Pekanbaru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket literasi fisik yang disebarakan kepada 55 siswa sebagai sampel, yang dipilih dengan metode purposive sampling. Angket terdiri dari 20 item pertanyaan yang mengukur empat aspek literasi fisik, yaitu motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan serta pemahaman tentang aktivitas fisik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase untuk menggambarkan tingkat literasi fisik siswa pada masing-masing aspek. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai literasi fisik siswa.

RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat literasi fisik siswa di SD IT Iskandar Muda Pekanbaru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi literasi fisik siswa, seperti motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pemahaman terhadap manfaat aktivitas fisik.

Data Deskriptif Responden

Tabel 1. Persentase Jenis Kelamin Siswa SD IT Iskandar Muda Pekanbaru

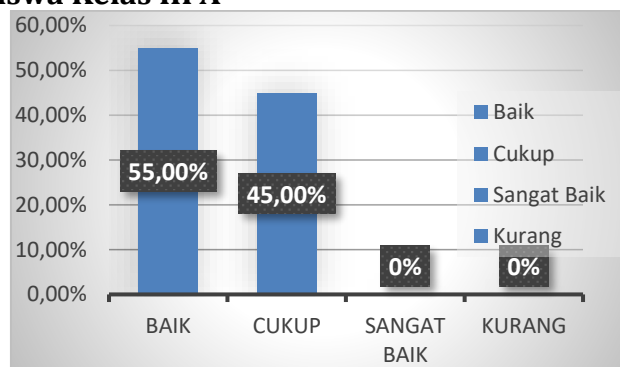
Kelas	Keterangan	Subjek	Persentase
III	Laki-laki	11	55%
	Perempuan	9	45%
Jumlah		20	
IV A	Laki-laki	12	70.6%
	Perempuan	5	29.4%

	Jumlah	17	
IV B	Laki-laki	10	55.6%
	Perempuan	8	44.4%
	Jumlah	18	
	TOTAL	55	

Tabel 1 di atas menunjukkan distribusi jumlah siswa berdasarkan jenis kelamin di kelas III, IV A, dan IV B di SD IT Iskandar Muda Pekanbaru. Di kelas III, jumlah siswa laki-laki mencapai 11 orang, yang merupakan 55% dari total siswa, sedangkan siswa perempuan berjumlah 9 orang, atau 45% dari total. Pada kelas IV A, jumlah siswa laki-laki lebih dominan, dengan 12 orang atau 70,6%, sementara siswa perempuan hanya 5 orang, yang mencakup 29,4% dari total siswa di kelas tersebut. Di kelas IV B, terdapat 10 siswa laki-laki yang mencakup 55,6% dari total siswa, sedangkan siswa perempuan berjumlah 8 orang, atau 44,4%. Secara keseluruhan, total jumlah siswa adalah 55, dengan komposisi yang bervariasi antara laki-laki dan perempuan di setiap kelas.

Survei Literasi Fisik Siswa

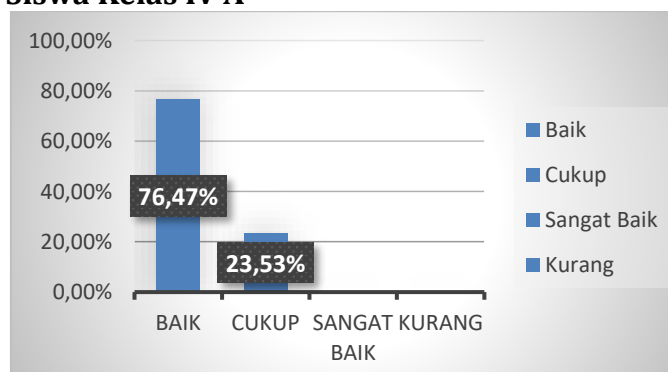
Survei Literasi Fisik Siswa Kelas III A



Gambar 1. Diagram Persentase Literasi Fisik Siswa Kelas III A

Grafik di atas menunjukkan distribusi persentase penilaian terhadap suatu aspek, yang dibagi menjadi empat kategori: Baik, Cukup, Sangat Baik, dan Kurang. Berdasarkan grafik, 55% responden memberikan penilaian "Baik", sementara 45% lainnya memberikan penilaian "Cukup". Tidak ada responden yang memilih kategori "Sangat Baik" atau "Kurang", yang tercermin dari nilai 0% pada kedua kategori tersebut. Grafik ini menggambarkan mayoritas responden yang merasa bahwa aspek yang dinilai berada pada kategori "Baik" dan "Cukup", tanpa adanya penilaian yang sangat positif atau sangat negatif.

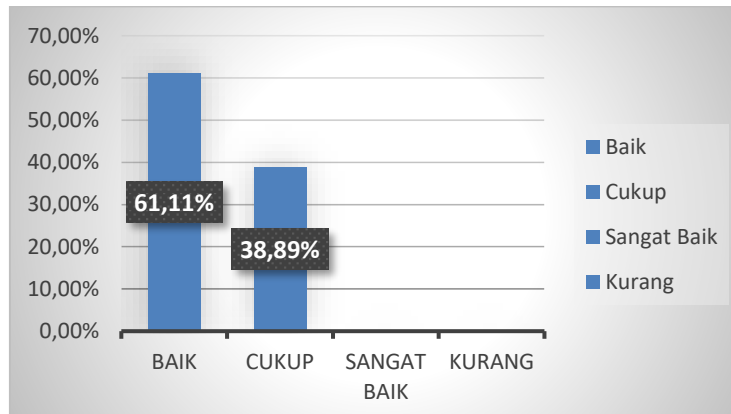
Survei Literasi Fisik Siswa Kelas IV A



Gambar 2. Diagram Persentase Literasi Fisik Siswa Kelas IV A

Grafik ini menunjukkan distribusi persentase penilaian terhadap suatu aspek dengan empat kategori: Baik, Cukup, Sangat Baik, dan Kurang. Berdasarkan grafik, 76,47% responden memberikan penilaian "Baik", sedangkan 23,53% memberikan penilaian "Cukup". Tidak ada responden yang memilih kategori "Sangat Baik" atau "Kurang", yang tercermin dari nilai 0% pada kedua kategori tersebut. Grafik ini menggambarkan mayoritas responden yang merasa bahwa aspek yang dinilai berada pada kategori "Baik", dengan sebagian kecil yang memberikan penilaian "Cukup".

Survei Literasi Fisik Siswa Kelas Kelas IV B



Gambar 3. Diagram Persentase Literasi Fisik Siswa Kelas IV B

Grafik ini menunjukkan distribusi persentase penilaian terhadap suatu aspek dengan empat kategori: Baik, Cukup, Sangat Baik, dan Kurang. Berdasarkan grafik, 61,11% responden memberikan penilaian "Baik", sementara 38,89% memberikan penilaian "Cukup". Tidak ada responden yang memilih kategori "Sangat Baik" atau "Kurang", yang tercermin dari nilai 0% pada kedua kategori tersebut. Grafik ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden merasa aspek yang dinilai berada pada kategori "Baik", dengan sejumlah kecil yang memberikan penilaian "Cukup".

Persentase Indikator Literasi Fisik (Per Kelas) Analisis Indikator Literasi Fisik Siswa Kelas III A

Tabel 2. Persentase Indikator Literasi Fisik Kelas III A

Indikator	Total Skor	Persentase keseluruhan	Keterangan
Motivasi	335	67%	Baik
Kepercayaan Diri	318	64%	Baik
Kompetensi Fisik	299	60%	Cukup
Pengetahuan dan Pemahaman	307	61%	Baik

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa kelas III A memiliki tingkat literasi fisik yang berada pada kategori baik meskipun masih berada pada kisaran nilai yang relatif rendah. Motivasi memperoleh persentase 67% yang menandakan bahwa minat dan ketertarikan siswa terhadap aktivitas fisik sudah cukup kuat. Kepercayaan diri mencapai 64% yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan aktivitas fisik. Kompetensi fisik berada pada angka 60% dan masuk kategori cukup, sehingga aspek keterampilan gerak dasar siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah. Pengetahuan dan pemahaman memperoleh 61% dan termasuk kategori baik, menegaskan bahwa siswa memiliki pemahaman yang memadai mengenai manfaat olahraga serta aturan dasar aktivitas fisik.

Analisis Indikator Literasi Fisik Siswa Kelas IV A

Tabel 3. Persentase Indikator Literasi Fisik Kelas IV A

Indikator	Total Skor	Persentase keseluruhan	Keterangan
Motivasi	297	70%	Baik
Kepercayaan Diri	318	64%	Baik
Kompetensi Fisik	299	60%	Cukup
Pengetahuan dan Pemahaman	289	68%	Baik

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa kelas IV A memiliki tingkat motivasi sebesar 70%, yang berada dalam kategori *baik* dan menggambarkan ketertarikan siswa yang cukup kuat terhadap aktivitas fisik. Kepercayaan diri siswa memperoleh persentase 67%, yang juga termasuk kategori *baik*, sehingga menandakan bahwa siswa mampu mengikuti kegiatan jasmani dengan keyakinan yang memadai. Aspek kompetensi fisik berada pada angka 65%, yang masih dalam kategori *baik* dan mencerminkan kemampuan gerak dasar siswa yang sudah cukup stabil. Pengetahuan dan pemahaman berada pada persentase 68%, yang menempatkannya dalam kategori *baik* serta menunjukkan pemahaman kognitif yang cukup mapan terkait manfaat aktivitas jasmani

Analisis Indikator Literasi Fisik Siswa Kelas IV B

Tabel 4. Persentase Indikator Literasi Fisik Kelas IV B

Indikator	Total Skor	Persentase keseluruhan	Keterangan
Motivasi	307	72%	Baik
Kepercayaan Diri	277	65%	Baik
Kompetensi Fisik	269	63%	Baik
Pengetahuan dan Pemahaman	292	69%	Baik

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa kelas IV B memiliki motivasi sebesar 72%, yang termasuk kategori *baik* dan mengindikasikan minat yang kuat dalam mengikuti aktivitas fisik. Kepercayaan diri berada pada angka 65%, yang juga berada pada kategori *baik* serta menggambarkan kesiapan siswa untuk bergerak dan berpartisipasi dalam pembelajaran jasmani. Kompetensi fisik menunjukkan nilai 63%, tetap berada pada kategori *baik*, meskipun berada pada batas bawah sehingga masih memerlukan perhatian tambahan. Pengetahuan dan pemahaman berada pada 69%, termasuk dalam kategori *baik*, sehingga menegaskan bahwa siswa memiliki pemahaman yang cukup baik tentang aturan dan manfaat aktivitas fisik.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik siswa SD IT Iskandar Muda Pekanbaru tergolong cukup baik, dengan sebagian besar siswa memiliki kesadaran dan kemampuan dasar dalam aktivitas fisik, meskipun belum sepenuhnya merata. Siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan keberanian mencoba gerakan baru, yang mengindikasikan bahwa motivasi dan kepercayaan diri mereka berada pada tingkat yang baik. Namun, variasi antarindividu masih terlihat, terutama dalam kemampuan motorik dan pemahaman konsep kesehatan. Faktor lingkungan sekolah yang berkembang, seperti keterbatasan fasilitas olahraga, turut memengaruhi kesempatan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Majumi & Ians (2021) dan David et al. (2024) yang menekankan bahwa kebiasaan aktivitas fisik harian dan lingkungan belajar sangat berpengaruh terhadap literasi fisik siswa.

Dimensi literasi fisik lainnya, seperti kompetensi fisik dan pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik, masih perlu ditingkatkan. Sebagian siswa belum menunjukkan

penguasaan keterampilan motorik dasar yang stabil, dan meskipun siswa telah memahami manfaat aktivitas fisik, belum semuanya dapat mengaitkan pengetahuan tersebut dengan kebiasaan hidup sehari-hari. Hal ini menguatkan pandangan Benny et al. (2021) yang menyatakan bahwa kompetensi fisik sering kali belum optimal akibat keterbatasan latihan terarah. Oleh karena itu, penguatan kualitas pembelajaran PJOK dengan integrasi antara teori dan praktik menjadi penting untuk meningkatkan literasi fisik secara menyeluruh. Dengan demikian, peningkatan fasilitas dan dukungan lingkungan belajar, serta penerapan metode pembelajaran yang lebih aktif dan berbasis pengalaman, akan sangat berkontribusi dalam memperkuat literasi fisik siswa di SD IT Iskandar Muda.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat literasi fisik siswa SD IT Iskandar Muda Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa capaian literasi fisik siswa berada pada kategori cukup hingga baik, sesuai hasil persentase pada kelas III A, IV A, dan IV B yang didominasi rentang 52%–79%. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman siswa telah berkembang, meskipun belum merata pada seluruh indikator dan masih membutuhkan peningkatan pada beberapa aspek tertentu. Hasil ini menjawab rumusan masalah penelitian bahwa secara umum tingkat literasi fisik siswa telah berada pada kategori yang memadai namun belum optimal. Instrumen yang digunakan juga telah terbukti valid dan reliabel melalui uji coba di SD Negeri 187 Pekanbaru sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya. Kondisi sekolah yang baru berkembang turut mempengaruhi pemerataan capaian literasi fisik, terutama pada aspek kompetensi fisik. Secara keseluruhan, literasi fisik siswa menunjukkan perkembangan positif namun tetap memerlukan penguatan dalam proses pembelajaran PJOK.

BIBLIOGRAPHY

- Anwar, H. (2020). *Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter Islami di Sekolah Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Bahar, S., et al. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup*. Jakarta: Pustaka Akademika.
- Benny, W., et al. (2021). *Pengaruh Latihan Terarah terhadap Penguasaan Kompetensi Fisik Siswa SD*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(4), 150-162.
- Cairney, J., et al. (2019). *Pengaruh Kognitif dalam Literasi Fisik pada Anak: Peran Pengetahuan dan Pemahaman tentang Aktivitas Fisik*. *Journal of Health Education*, 15(1), 67-80.
- Chen, Y. (2020). *Pentingnya Penguatan Aspek Kognitif dalam Literasi Fisik untuk Menumbuhkan Kesadaran Jangka Panjang Terhadap Gaya Hidup Aktif*. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(4), 23-35.
- David, R., et al. (2024). *Variasi Literasi Fisik di Sekolah Dasar dan Faktor Lingkungan yang Mempengaruhinya*. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Olahraga*, 18(2), 45-58.
- Desmawati, D. (2019). *Dampak Gaya Hidup Sedentari terhadap Kesehatan Anak-anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 34(2), 123-130.
- Kusuma, R., et al. (2024). *Penguatan Literasi Fisik dalam Pendidikan Jasmani: Implementasi dan Tantangan di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Akademika.
- Majumi, A., & Ians, S. (2021). *Literasi Fisik pada Anak Usia Sekolah Dasar: Pengaruh Lingkungan dan Kebiasaan Aktivitas Fisik Harian*. *Jurnal Pendidikan Fisik*, 12(3), 123-135.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.