



Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Majumi Nur¹, Ians Aprilo²

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email : masjumi.nur@unm.ac.id

Abstrak. Kurikulum merupakan jantungnya pendidikan (*heart of education*). Kurikulum pendidikan nasional disusun dan dikembangkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Literasi fisik dalam masa pandemi ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan kepada anak-anak sejak dini secara optimal. Pembiasaan aktivitas literasi fisik dilingkungan keluarga dengan membiasakan orang tua memberikan contoh bagi anaknya. Dilingkungan sekolah aktivitas literasi fisik dapat diberikan lewat guru pendidikan jasmani selama pembelajaran sehari-hari berkaitan dengan aktivitas gerak siswa. Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan tentang bagaimana tingkat pengetahuan literasi fisik anak usia 8-12 tahun di Sulawesi Selatan, sehingga dapat membantu guru pendidikan jasmani untuk menentukan kurikulum yang tepat bagi siswa Sekolah Dasar. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data pengetahuan tentang literasi fisik anak usia 8-12 tahun ini menggunakan kuisisioner yang mengadaptasi dari *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, & Tremblay, (2018) yang nantinya akan dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia. Hasil dari pengisian kuisisioner adalah banyak siswa yang telah melakukan literasi fisik secara mandiri.

Kata Kunci: Literasi Fisik dan Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Konsep literasi fisik telah banyak digunakan dinegara maju. Literasi fisik telah ditetapkan sebagai tujuan dalam pendidikan. Dan yang terpenting adalah implikasi dari konsep literasi fisik tersebut (Whitehead et al., 2018).

Literasi Fisik harus dipilih, direncanakan dan pada saat penyampaiannya dapat dijadikan sebagai pusat pembelajaran bagi siswa. Isi pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik serta pengetahuan dan pemahaman siswa. Konten yang yang diberikan pada siswa adalah "apa" dan "bagaimana" untuk diinformasikan dalam literasi fisik (Durden-Myers et al., 2018).

Literasi fisik dalam masa pandemi ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan kepada anak-anak sejak dini secara optimal. Pembiasaan aktivitas literasi fisik dilingkungan keluarga dengan membiasakan orang tua memberikan

contoh bagi anaknya. Dilingkungan sekolah aktivitas literasi fisik dapat diberikan lewat guru pendidikan jasmani selama pembelajaran sehari-hari berkaitan dengan aktivitas gerak siswa.

Peran pendidikan jasmani sangat penting dalam pembentukan literasi fisik pada anak, dimana aspek kognitif, afektif dan psikomotor ada dalam tujuan pendidikan jasmani. Dengan menguatkan literasi fisik pada anak diharapkan dapat memberikan motivasi dan percaya diri serta antusias untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Dengan anak melakukan aktivitas fisik maka akan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tubuh anak akan tetap bugar dan menjaga kesehatan. Harus disadarkan bahwa aktifitas fisik itu penting untuk menjaga kesehatan terutama dimasa pandemi saat ini.

Pendidikan jasmani di Indonesia adalah mata pelajaran wajib yang harus sekolah berikan dan siswa pelajari selama di dalam jenjang pendidikan dasar, menengah dan perguruan tinggi. Alokasi waktu 3 jam pelajaran perminggunya seharusnya mampu dimanfaatkan dengan baik bagi guru penjas. Namun waktu yang banyak ini tidak sepenuhnya digunakan untuk mengkampanyekan gaya hidup aktif, mengkampanyekan aktivitas fisik seumur hidup, mengkampanyekan pencegahan penyakit yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Pendidikan jasmani bukan hanya tentang mempraktikan latihan fisik dan olahraga sehingga siswa kurang diberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk masa kini dan masa depan mereka.

Guru pendidikan jasmani harus betul-betul menyadari bentuk gerakan yang mereka rancang, agar dapat dikembangkan dan diaplikasikan dalam pendidikan jasmani dengan berbagai konteks gerakan. Hal ini berarti bahwa konten pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada pengalaman aktivitas fisik saja, namun juga harus mempertimbangkan perkembangan kompetensi yang bermakna dan bermanfaat bagi peserta didik disetiap gerakannya, dengan menyeimbangkan kualitas dan kuantitas. Waktu yang terlalu lama akan mengakibatkan kebosanan, sedangkan waktu yang terlalu sedikit tidak akan memberikan hasil yang berarti bagi peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, jenis penelitian yang bersifat menganalisa yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana tingkat literasi fisik anak usia 8-12 tahun di Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data dilakukan melalui google form karena masih tingginya tingkat penularan pandemi covid-19 di Indonesia.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengumpulan data pengetahuan tentang literasi fisik anak usia 8-12 tahun ini menggunakan kuisioner yang mengadaptasi dari Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ) dari Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, & Tremblay, (2018) yang nantinya akan dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia.

Tabel 1. Instrumen PLKQ

No.	Item kuisisioner
1.	Like playing sport
2.	3 things like about sport
3.	3 things dislike about sport
4.	Name types of exercise
5.	Importance / exercises benefits
6.	How much exercise / day
7.	Get walking or running
8.	Types of physical fitness
9.	Importance of healty food
10.	Why do you play sport
11.	How long to get to school
12.	How long do sport
13.	Reason not to participate
14.	All sports you play
15.	Do your friend exercise
16.	Do you play outside
17.	Jogging few minutes improves
18.	Being fit
19.	How to much TV
20.	How much time on computer

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah sesungguhnya yang akan diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas. Variabel pada penelitian ini adalah literasi fisik pada siswa usia 8-12 tahun di wilayah Sulawesi Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang terkumpul dari google form yang telah disebar khusus bagi atlet senam Sulawesi Selatan, maka didapatkan data 302 siswa berusia 8-12 tahun yang berdomisili di kota Makassar. Dibawah ini adalah data siswa yang berusia 8-12 tahun, berdasarkan klasifikasi umur.

Tabel 2. Data Siswa Berdasarkan Klasifikasi Umur

No	Umur	Responden	
		Jumlah	%
1	8 tahun	42	14%
2	9 tahun	82	27%
3	10 tahun	59	20%
4	11 tahun	75	25%
5	12 tahun	44	15%
Total		302	100%

Siswa berusia 8 tahun sejumlah 42 siswa atau 14%, usia 9 tahun sejumlah 82 siswa atau 27%, usia 10 tahun sebanyak 59 siswa atau 20%, usia 11 tahun sebanyak 75 siswa atau 25% dan usia 12 tahun sebanyak 44 siswa atau 15%.

Tabel 3. Item Tes 1

No	Item Tes 1	Responden	
		Jumlah	%
1	Suka Sekali	75	25%
2	Suka	191	63%
3	Tidak Suka	31	10%
4	Sangat Tidak Suka	5	2%
Total		302	100%

Instrumen tes 1 membahas tentang "Apakah kamu menyukai olahraga?" Yang menjawab suka sekali 75 responden atau 25%, suka 191 siswa atau 63%, tidak suka 31 siswa atau 10% dan yang menjawab sangat tidak suka 5 siswa atau 2%.

Tabel 4. Item Tes 2

No	Item Tes 2	Responden	
		Jumlah	%
1	Gembira	66	22%
2	Bermain	79	26%
3	Sehat	112	37%
4	Membentuk Tubuh	39	13%
5	Lainnya	6	2%
Total		302	100%

Instrumen tes 2 menanyakan tentang "3 alasan menyukai olahraga". Dari 302 responden, 137 siswa atau 21% menjawab karena gembira, 79 siswa atau 26% karena

mereka suka bermain, 112 siswa atau 37% karena ingin sehat, dan 45 siswa 15% menjawab lainnya.

Tabel 5. Item Tes 3

No	Item Tes 3	Responden	
		Jumlah	%
1	Lelah	106	35%
2	Berkeringat	41	14%
3	Kekerasan	95	31%
4	Sakit Badan	19	6%
5	Lainnya	41	14%
Total		302	100%

Instrumen tes 3 membahas tentang "3 alasan yang tidak disukai dari olahraga". 106 siswa atau 35% menjawab karena menyebabkan kelelahan, 41 siswa atau 14% karena olahraga menyebabkan berkeringat, 95 siswa atau 31% responden menjawab bahwa mereka tidak menyukai adanya kekerasan didalam olahraga, dan 60 responden atau 20% menjawab lainnya.

Tabel 6. Item Tes 4

No	Item Tes 4	Responden	
		Jumlah	%
1	Jogging	36	12%
2	Senam	20	7%
3	Bersepeda	128	42%
4	Renang	19	6%
5	Sepak bola	50	17%
6	Bola voli	2	1%
7	Bola Basket	2	1%
8	Bulutangkis	34	11%
9	Lainnya	11	4%
Total		302	100%

Instrumen tes 4 adalah tentang "Olahraga apa yang paling digemari?" dari 302 responden, 36 siswa atau 12% responden menjawab jogging, 128 responden atau 42% menyukai bersepeda, 50 siswa atau 17% menyukai sepak bola atau futsal, dan 88 siswa atau 29% menjawab lainnya.

Tabel 7. Item Tes 5

No	Item Tes 5	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat Penting	178	59%
2	Penting	122	40%
3	Tidak Penting	1	0%
4	Sangat Tidak Penting	1	0%
Total		302	100%

Instrumen tes 5 adalah tentang pentingnya berolahraga. 178 siswa atau 59% responden menjawab sangat penting, 122 siswa atau 40% menjawab penting dan 2 orang siswa atau 1% menjawab tidak penting.

Tabel 8. Item Tes 6

No	Item Tes 6	Responden	
		Jumlah	%
1	2 kali sehari	50	17%
2	1 kali sehari	194	64%
3	2 hari sekali	51	17%
4	Tidak pernah	7	2%
Total		302	100%

Instrumen tes 6 membahas tentang "Berapa kali berolahraga dalam sehari?" 50 responden atau 17% menjawab dua kali sehari, 194 siswa atau 64% menjawab sehari satu kali, 51 siswa atau 17% melakukan olahraga 2 hari sekali dan 7 siswa atau 2% tidak pernah berolahraga.

Tabel 9. Item Tes 7

No	Item Tes 7	Responden	
		Jumlah	%
1	Berbaring	32	11%
2	Duduk	46	15%
3	Berjalan	171	57%
4	Berlari	53	18%
Total		302	100%

Instrumen tes 7 ingin mengetahui dalam melakukan aktivitas dilakukan dengan berjalan atau berlari. 171 responden atau 57% melakukan aktivitasnya dengan berjalan, 53 responden atau 18% dengan berlari dan 78 siswa atau 26% menghabiskan waktu dengan duduk dan berbaring

Tabel 10. Item Tes 8

No	Item Tes 8	Responden	
		Jumlah	%
1	Daya tahan	147	49%
2	Kekuatan otot	15	5%
3	Kelenturan	58	19%
4	Kecepatan	82	27%
Total		302	100%

Instrumen tes 8 tentang tipe olahraga yang disukai. 147 siswa atau 49% menyukai olahraga yang melatih daya tahan, 15 siswa atau 5% lebih menyukai latihan kekuatan otot, 58 siswa atau 19% memilih latihan kelenturan, dan 82 siswa atau 27% memilih kecepatan.

Tabel 11. Item Tes 9

No	Item Tes 9	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat penting	254	84%
2	Penting	45	15%
3	Tidak Penting	3	1%
4	Sangat Tidak Penting	0	0%
Total		302	100%

Instrumen tes 9 membahas tentang pentingnya makanan sehat. 254 responden atau 84% menyatakan bahwa makanan sehat itu sangat penting, 45 responden atau 15% menjawab penting dan 3 orang atau 1% menjawab tidak penting.

Tabel 12. Item Tes 10

No	Item Tes 2	Responden	
		Jumlah	%
1	Sehat	112	37%
2	Bermain	79	26%
3	Gembira	63	21%
4	Lainnya	48	16%
Total		302	100%

Instrumen tes 10 tentang "Apa alasan berolahraga?" 112 responden atau 37% menjawab ingin sehat, 79 responden atau 26% karena mereka suka bermain, 63 responden atau 21% karena olahraga itu menggembirakan, dan 48 responden atau 16% menjawab lainnya.

Tabel 13. Item Tes 11

No	Item Tes 11	Responden	
		Jumlah	%
1	3-4 jam	86	28%
2	4-5 jam	73	24%
3	5-6 jam	115	38%
4	Diatas 6 jam	28	9%
Total		302	100%

Instrumen tes 11 pertanyaan tentang "Berapa lama jam sekolahmu (saat normal, bukan saat pandemic covid)?" 86 siswa atau 28% bersekolah selama 3-4 jam, 73 siswa atau 24% berada di sekolah selama 4-5 jam, 115 siswa atau 38% belajar disekolah selama 5-6 jam setiap harinya, dan 28 siswa 9% diatas 6 jam.

Tabel 14. Item Tes 12

No	Item Tes 12	Responden	
		Jumlah	%
1	Lebih dari 1 jam	52	17%
2	Kurang dari 1 jam	121	40%
3	Jika ingin	114	38%
4	Tidak pernah	15	5%
Total		302	100%

Instrumen tes 12, membahas tentang "Berapa lama kamu berolahraga, diluar jam pelajaran pendidikan jasmani?" 52 responden atau 17% responden berolahraga lebih dari 1 jam, 121 responden atau 40% berolahraga kurang dari 1 jam, 114 responden atau 38 % berolahraga jika ingin, dan 15 responden atau 5% responden tidak pernah berolahraga

Instrumen tes 13 adalah untuk mengetahui alasan dari no 12. Pada umumnya mereka melakukan olahraga pada sore hari, sehingga antara waktu istirahat siang dengan menjelang petang tidaklah terlalu panjang, dan sebagian besar ada aktivitas lain di sore hari, sehingga mereka memilih tetap berolahraga namun tidak lebih dari 1 jam.

Tabel 15. Item Tes 14

No	Item Tes 14	Responden	
		Jumlah	%
1	Lebih dari 3 cabang olahraga	45	15%
2	2 cabang olahraga	129	43%
3	1 cabang olahraga	91	30%
4	Tidak ada	37	12%
Total		302	100%

Instrumen tes 14 tentang "Berapa banyak cabang olahraga yang dikuasai?" 45 siswa atau 15% menjawab menguasai lebih dari 3 cabang olahraga, 129 siswa atau 43% responden menguasai 2 cabang olahraga, 91 siswa atau 30% menguasai 1 cabang olahraga dan 37 siswa atau 12% tidak menguasai 1 cabang olahraga pun.

Tabel 16. Item Tes 15

No	Item Tes 15	Responden	
		Jumlah	%
1	Selalu dengan teman	119	39%
2	Kadang-kadang dengan teman	145	48%
3	Sendiri	31	10%
4	Tidak pernah olahraga	7	2%
Total		302	100%

Instrumen tes 15 membahas tentang "Apakah kamu mempunyai teman dalam melakukan olahraga?". 119 responden atau 39% selalu berolahraga dengan teman, 145 responden atau 48% kadang-kadang melakukan olahraga bersama teman, 31 responden atau 10% selalu berolahraga sendiri dan 7 orang atau 2% tidak pernah melakukan olahraga.

Tabel 17. Item Tes 16

No	Item Tes 16	Responden	
		Jumlah	%
1	Selalu	112	37%
2	Kadang-kadang	170	56%
3	Bermain dalam rumah	14	5%
4	Tidak pernah bermain	6	2%
Total		302	100%

Instrumen tes 16 ingin mengetahui "Apakah kamu selalu bermain diluar rumah?" 112 siswa atau 37% responden selalu bermain diluar rumah, 170 siswa atau 56% menjawab terkadang mereka bermain diluar rumah, 14 siswa atau dan 7% tidak pernah bermain diluar rumah.

Tabel 18. Item Tes 17

No	Item Tes 17	Responden	
		Jumlah	%
1	Jogging 20 menit	12	4%
2	Jogging 10 menit	46	15%
3	Jogging 5 menit	152	50%
4	Tidak pernah jogging	92	30%
Total		302	100%

Item 17 "Apakah kamu selalu menambahkan olahraga yang dilakukan dengan jogging?". 12 siswa atau 5% yang menambahkan dengan jogging 20 menit, 46 siswa atau 15% menambahkan jogging selama 10 menit, 152 siswa atau 50% responden selalu melakukan jogging 5 menit saat berolahraga dan 92 siswa atau 31% tidak pernah menambahkan dengan jogging.

Tabel 19. Item Tes 18

No	Item Tes 18	Responden	
		Jumlah	%
1	Sangat fit	127	42%
2	Fit	142	47%
3	Kurang fit	32	11%
4	Tidak fit	1	0%
Total		302	100%

Instrumen tes 18 tentang "Apakah kamu merasa fit?". 127 siswa atau 42% responden merasa sangat fit, 142 siswa atau 47% menyatakan fit, 33 siswa atau 11% merasa kurang fit.

Tabel 20. Item Tes 19

No	Item Tes 19	Responden	
		Jumlah	%
1	Kurang dari 1 jam	110	36%
2	Lebih dari 1 jam	94	31%
3	Lebih dari 2 jam	74	25%
4	Lebih dari 4 jam	24	8%
Total		302	100%

Instrumen tes 19, ingin mengetahui "Berapa lama kamu menonton televisi?" 110 siswa atau 36% responden menghabiskan waktu kurang dari 1 jam, 94 siswa atau 31% menonton televisi selama 1-2 jam, 74 siswa atau 25% selama 2-3 jam, dan 24 siswa atau 8% lebih dari 3 jam setiap hari.

Tabel 21. Item Tes 20

No	Item Tes 20	Responden	
		Jumlah	%
1	Kurang dari 1 jam	106	35%
2	1-2 jam	136	45%
3	3-4 jam	39	13%
4	Lebih dari 4 jam	21	7%
Total		302	100%

Instrumen tes 20 tentang "Berapa lama kamu main gadget atau computer?" 106 responden atau 35% bermain gadget kurang dari 1 jam, 136 responden atau 45% bermain 1-2 jam, 39 responden atau 13% bermain 2-3 jam dan 21 responden atau 7% menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per harinya.

Pembahasan

Instrumen tes 1 menunjukkan bahwa anak usia 8-12 tahun suka berolahraga, mereka melakukan olahraga tiga kali dalam satu minggu. Himbauan American College of Sports Medicine (ACSM) agar masyarakat melakukan latihan fisik 3-5 kali dalam seminggu. Latihan fisik yang dilakukan sangat bergantung pada kualitas latihan, diantaranya adalah melakukan latihan dengan takaran yang tepat sesuai dengan FITT (Frequency, Intensity, Time and Type). Frekuensi adalah penentuan banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk mencapai komposisi tubuh yang diinginkan, yaitu dengan melakukan latihan 3-5 per minggu. Latihan sebaiknya dilakukan berselang hari karena dipergunakan untuk pemulihan (Irianto, 2000).

Instrumen tes 2 adalah tiga alasan responden menyukai olahraga, dari hasil yang didapatkan jawaban tertinggi pertama adalah ingin sehat, berikutnya adalah dengan olahraga mereka bisa bermain dan bergembira. Manfaat yang diperoleh dari olahraga, salah satunya adalah sehat dan bugar. Faktor yang terpenting yang harus diperhatikan agar tetap sehat adalah selalu melakukan aktivitas fisik dengan tepat (Pane, 2015).

Instrumen tes 3 berkaitan dengan tiga hal yang tidak disukai dalam olahraga. Jawaban tertinggi responden adalah bahwa didalam olahraga ada unsur kekerasan yang tidak dapat dihindari. Jawaban berikutnya adalah olahraga dapat menyebabkan kelelahan dan berkeringat. Kekerasan dalam olahraga biasanya terjadi pada olahraga yang full body contact atau adanya kontak langsung dengan lawan, misalnya dalam sepak bola. Kekerasan ini mengacu pada tindakan fisik yang disengaja dan tidak seharusnya terjadi. Kekerasan ini melibatkan kontak fisik yang terlalu keras dan

berpotensi untuk terjadinya kontak fisik selanjutnya, hingga akhirnya bertujuan untuk mencederai pemain lawan.

Terjadinya kekerasan pada olahraga merupakan salah satu wujud kegagalan dalam sistem pendidikan. Selama ini pendidikan jasmani selalu berfokus hanya pada kegiatan psikomotor, sedangkan untuk ranah afektif dan kognitif jarang tersentuh. Ranah afektif dan kognitif, didalamnya mencakup pembinaan sikap personal dan sosial, watak, bekerjasama, fairplay dan masih banyak sisi positif yang seharusnya dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani, guna mencegah dan mengurangi kekerasan dalam berolahraga (Sulistiyono, 2005).

Instrumen tes 4 membahas tentang olahraga yang digemari. Jawaban tertinggi menyatakan bahwa bersepeda merupakan olahraga yang paling digemari dan olahraga ini sedang booming terutama pada masa pandemi seperti sekarang ini. Bersepeda juga merupakan salah satu olahraga yang bersifat aerobik, sehingga dapat melatih daya tahan kardiovaskuler.

Instrumen tes 5 menanyakan tentang pentingnya berolahraga. Dari ke 36 responden pada dasarnya semua menyatakan bahwa olahraga itu penting. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mempengaruhi psikis seseorang, guna menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga (Lema & Cahya, 2019).

Instrumen tes 6 adalah untuk mengetahui berapa kali dalam satu hari mereka berolahraga. 26 responden memilih berolahraga satu kali dalam satu hari. Di Indonesia sendiri, direkomendasikan untuk melakukan olahraga selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Artinya bahwa cukup dalam satu hari melakukan olahraga satu kali.

Instrumen tes 7, ingin mengetahui apakah responden lebih menyukai jalan atau berlari saat mereka melakukan aktivitas hariannya. Dan responden lebih banyak memilih dengan berjalan. Berjalan sudah merupakan olahraga yang sifatnya aerobik, yang bertujuan membakar lemak. Sehingga mereka yang melakukan aktivitas hariannya dengan berjalan diharapkan tidak mengalami obesitas (Andini & Indra, 2016).

Instrumen tes 8, membahas tentang tipe olahraga yang disukai. Jawaban tertinggi adalah olahraga yang melatih daya tahan. Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama dengan menggunakan pasokan oksigen. Daya tahan kardiovaskuler dibutuhkan untuk melakukan aktivitas harian seseorang. Jika daya tahan kardiovaskuler tidak baik, maka seseorang tidak dapat melakukan aktivitas hariannya secara optimal (Santika, 2015).

Instrumen tes 9 adalah membahas tentang pentingnya makanan sehat. Seluruh reponden menjawab bahwa makanan sehat itu penting bagi kesehatannya. Makan merupakan kebutuhan dasar manusia. Makanan mempunyai peran yang sangat menentukan bagi kehidupan seorang anak. Kesehatan dan kecerdasan anak dipengaruhi oleh kecukupan gizi. Pola makan yang diajarkan sejak dini, akan

mempengaruhi pola makan anak pada nantinya dalam mengelola makanan sehat (Inten & Permatasari, 2019).

Instrumen tes 10, berkaitan dengan instrumen nomor 2, yaitu mengapa berolahraga. Jawaban tertinggi adalah ingin sehat. Kehidupan manusia tidak terlepas dari kesehatan. Kesehatan adalah modal utama dalam melakukan aktivitas fisik. Tanpa kesehatan hidup tidaklah berarti, karena akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas fisik dan akan mengalami penurunan kondisi fisik (Pane, 2015).

Instrumen tes 11 berkaitan dengan berapa lama waktu yang dihabiskan disekolah. Waktu yang dihabiskan disekolah berkisar antara 5-6 jam dalam sehari. Di Indonesia rata-rata anak Sekolah Dasar masuk sekolah pukul 07.00 dan pulang pada pukul 12.00. masa kanak-kanak adalah masa untuk belajar dengan bermain. Dasar-dasar pengetahuan diperoleh untuk keberhasilan untuk mendapatkan keterampilan tertentu dan mereka akan melakukan penyesuaian diri pada proses yang terjadi. Keterampilan ini didapatkan melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh sekolah (Muniroh, 2013).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang dilakukan disekolah dan merupakan bagian integral dari pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan mengembangkan potensi yang ada melalui keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, aktif, sikap positif dan kecerdasan emosi (Nurhadiansyah et al., 2016).

Instrumen tes 12, berapa lama melakukan olahraga. Pada umumnya mereka melakukan olahraga kurang dari 1 jam. Namun hal ini sudah sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Irianto (2000), bahwa olahraga yang dilakukan dalam satu minggu berdurasi 150 menit. Sehingga lama olahraga setiap hari yang mereka lakukan dapat dianggap cukup.

Instrumen tes 13, adalah alasan mengapa mereka melakukan olahraga kurang dari 1 jam setiap harinya. Mereka pada umumnya melakukan olahraga pada sore hari, karena pagi hingga siang hari mereka melakukan aktivitas sekolah, setelah itu mereka beristirahat sejenak. Namun selain berolahraga di sore hari mereka juga mempunyai aktivitas lain, sehingga mereka harus berbagi waktu dengan kegiatan lain. Karena aktivitas lain yang tidak bisa ditinggalkan juga, maka mereka cukup melakukan olahraga ringan yang dilakukan kurang dari 1 jam setiap harinya.

Instrumen tes 14, berapa banyak cabang olahraga yang dikuasai. Jawaban tertinggi adalah menguasai 2 cabang olahraga. Perkembangan motorik kasar seorang anak sama pentingnya dengan perkembangan lain. Dalam kurikulum pendidikan Sekolah Dasar, ditanamkan dasar-dasar ranah afektif, kognitif dan psikomotor yang diramu secara terpadu. Pembelajaran yang diberikan merupakan salah satu dasar agar anak dapat tumbuh dan berkembang serta dapat memberikan manfaat secara optimal bagi peserta didik (Burhaein, 2017).

Instrumen tes 15 adalah tentang apakah kamu mempunyai teman dalam berolahraga. Jawaban tertinggi adalah olahraga yang dilakukan cenderung melakukan olahraga dengan teman. Bagi anak usia 8-12 tahun pada umumnya

mereka cenderung untuk berkelompok dengan teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa manusia adalah makhluk sosial, dan di usia ini mereka belajar untuk bersosialisasi dengan baik. Pada usia ini, mereka juga lebih suka menyelesaikan tugas secara bersama-sama dengan teman seusianya (Burhaein, 2017).

Instrumen tes 16, saat di rumah apakah kamu selalu bermain diluar rumah. Sebagian besar responden cenderung bermain diluar rumah. Perkembangan anak usia 8-12 tahun, masih lebih suka melakukan aktivitas fisik dengan bermain. Bermain adalah hal yang sangat menyenangkan bagi mereka (Burhaein, 2017).

Instrumen tes 17, pada saat berolahraga apakah kamu selalu menambahkan dengan jogging. Jawaban tertinggi adalah mereka melakukan jogging hanya sekitar 5 menit. Sarana yang paling efisien untuk meningkatkan daya tahan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Jogging merupakan salah satu aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan. Para ahli merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik yang melatih daya tahan kardiovaskuler sekitar 30 menit tiap sesinya. Durasi yang dilakukan ini diharapkan dapat memetabolisme karbohidrat untuk mengendalikan obesitas (Georgeta et al., 2019). Jogging yang dilakukan responden ini diluar olahraga inti, bisa dijadikan sebagai alternatif pemanasan ataupun pendinginan.

Instrumen tes 18, apakah kamu merasa fit. Responden secara umum merasakan dirinya fit. Aktivitas fisik yang sifatnya aerobik dengan menggunakan oksigen akan cenderung melatih daya tahan kardiovaskuler (Georgeta et al., 2019). Sehingga seseorang tidak akan mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas dan tidak rentan sakit.

Instrumen tes 19, berapa lama waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi. Rata-rata responden menonton televisi selama 1 jam perhari. Instrumen tes 20, berapa lama waktu untuk main gadget atau komputer. Rata-rata kurang dari 1 jam perhari. Guru berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus sehingga minat gerak anak menjadi tinggi (Burhaein, 2017). Jika minat gerak anak tinggi, maka dimanapun mereka berada, akan melakukan aktivitas gerak, yang akan membawa nilai positif dalam hidupnya.

KESIMPULAN

Dari 20 instrumen tes semua mengarah pada pengetahuan literasi fisik yang baik pada anak usia 8-12 tahun di kota Makassar. Mereka memiliki pemahaman yang tinggi terhadap literasi fisik. Hal ini berkaitan dengan perkembangan anak usia 8-12 tahun yang sifatnya holistik, yaitu jika tubuh seseorang sehat maka mereka akan tumbuh dan berkembang secara optimal. Kesehatan seseorang bergantung pada aktivitas fisik yang dilakukan dengan didukung oleh gizi yang baik. Perkembangan seorang anak yang ideal adalah selarasnya antara perkembangan fisik, kognitif, afektif, social dan emosional. Literasi fisik ini tidak bisa terlepas dari peran seorang guru Pendidikan jasmani yang memberikan dasar-dasar aktivitas fisik dan

pemahaman yang benar tentang aktivitas fisik, sehingga mereka dapat melakukannya dengan mandiri.

REFERENSI

- Andini, A., & Indra, E. N. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikapora*, 12(1), 39–52. <https://doi.org/doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10071>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Durden-Myers, E. J., Green, N. R., & Whitehead, M. E. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262–271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>
- Georgeta, N., Elena, S., & Cecilia, G. (2019). A DOLESCENT ' S AEROBIC ENDURANCE TRAINING Psychologists. *XIX(2)*, 298–303.
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Irianto, D. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Lukman Offset.
- Lema, I. R., & Cahya, K. D. (2019). Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Agar Sehat Dan Bugar. *Preprints*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(S2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Muniroh, Si. M. (2013). Sekolah Ideal Pekerja Anak: *Jurnal Penelitian*, 10(1), 19–42.
- Nurhadiansyah, R., Haetami, M., & Triansyah, A. (2016). Kemampuan Literasi Peserta Didik Pendidikan Jasmani Di Smk. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–8.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahu 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Sulistiyono. (2005). MELALUI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. 1–18. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Whitehead, M. E., Durden-Myers, E. J., & Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252–261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>