

Aktif, Cerdas, Sehat: Literasi Jasmani sebagai Fondasi Pendidikan Karakter di SMPN 5 Tanjung Jabung Timur

(Active, Intelligent, Healthy: Physical Literacy as the Foundation of Character Education at SMPN 5 Tanjung Jabung Timur)

Endarman Saputra, Reza Hadinata*, Alek Oktadinata, Wawan Junresti Daya, David Iqroni, Ely Yuliawan

Universitas Jambi

Jl. Raya Jambi – Muara Bulian Km. 15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota
Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi kode pos 36361

*Corresponding author : rezahadinata@unja.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRACT
<p>Submit : 01 Agustus 2025 Revisi : 12 September 2025 Diterima : 24 November 2025</p>	<p><i>This community engagement initiative aims to enhance understanding and awareness of physical literacy among teachers and students at SMPN 5 Tanjung Jabung Timur. The programme seeks to establish physical literacy as a fundamental element for fostering the development of students who are active, intellectually engaged, and healthy. Using an interactive approach that combines outreach and training, the activities introduce a comprehensive concept of physical literacy, encompassing the necessary knowledge, practical skills, and positive attitudes towards sustained physical activity. This activity method involves structured counselling sessions, facilitates group discussions, and practical implementation of easily replicable physical activities suitable for the school environment. The results clearly demonstrate a significant increase in participants' knowledge of the importance of consistent physical activity, alongside a high awareness of the intrinsic relationship between physical fitness, cognitive development, and the cultivation of positive character traits. Consequently, the programme is positioned as a potential model for enhancing character education based on physical activity within educational institutions.</i></p> <p>Keywords: <i>Physical literacy, character education, physical fitness.</i></p>
	<p>ABSTRAK</p> <p>Inisiatif pelibatan masyarakat ini berupaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran literasi jasmani di kalangan guru dan siswa di SMPN 5 Tanjung Jabung Timur. Program ini bertujuan untuk menetapkan literasi jasmani sebagai elemen dasar untuk menumbuhkan pengembangan karakter siswa yang aktif, terlibat secara intelektual, dan sehat. Menggunakan pendekatan interaktif yang menggabungkan penjangkauan dan pelatihan, kegiatan ini memperkenalkan konsep literasi jasmani yang komprehensif, yang mencakup pengetahuan yang diperlukan, keterampilan praktis, dan sikap positif terhadap</p>

aktivitas fisik yang berkelanjutan. Metode kegiatan ini melibatkan sesi konseling terstruktur, memfasilitasi diskusi kelompok, dan implementasi praktis aktivitas fisik yang mudah ditiru yang sesuai dengan lingkungan sekolah. Hasil dengan tegas menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik yang konsisten, di samping kesadaran yang tinggi tentang hubungan intrinsik antara kebugaran fisik, perkembangan kognitif, dan kultivasi sifat-sifat karakter positif. Akibatnya, program ini diposisikan sebagai model potensial untuk memperkuat pendidikan karakter berbasis aktivitas fisik di dalam lembaga pendidikan.

Kata kunci: Literasi jasmani, pendidikan karakter, kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Kegiatan ini menyelidiki integrasi prinsip-prinsip literasi jasmani dalam kerangka pendidikan karakter yang ada di SMPN 5 Tanjung Jabung Timur, mengkaji dampaknya terhadap perkembangan holistik siswa. Pendekatan ini mengakui bahwa pemahaman karakter yang komprehensif melampaui domain kognitif dan moral, mencakup pengembangan keterampilan fisik, motivasi, dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Muhtar et al., 2020). Perspektif yang diperluas ini membahas ketidakseimbangan saat ini dalam program pengembangan karakter, di mana dimensi fisik sering kali mendapat perhatian yang tidak memadai, meskipun peran dasarnya dalam menumbuhkan kesejahteraan secara keseluruhan dan kebiasaan seumur hidup (Suherman, 2018) (Muhtar et al., 2020). Kesenjangan ini menyoroti perlunya mengeksplorasi strategi untuk mengurangi penurunan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja, sekaligus memelihara literasi jasmani dan manfaat terkaitnya (Kurnaz et al., 2024).

Konsep literasi jasmani semakin diakui sebagai solusi komprehensif untuk mengatasi penurunan global dalam keterlibatan dengan aktivitas fisik, mengadvokasi pergeseran dari sekadar "dididik fisik" menjadi "melek fisik" (Castelli et al., 2015) (Irmansyah et al., 2021). Pergeseran paradigma ini tidak hanya menekankan perolehan keterampilan tetapi juga pengembangan motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman yang memungkinkan individu untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka (Houser & Kriellaars, 2023) (Choi et al., 2024). Ini termasuk membina ranah kognitif, motorik, dan sosial, bergerak melampaui kemahiran TIK semata-mata untuk mengintegrasikan literasi jasmani sepenuhnya ke dalam kerangka pendidikan (Wicaksono-Ikhsan & Suherman-Wawan, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini mengoperasionalkan literasi jasmani sebagai konstruksi multifaset yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang diperlukan untuk menghargai dan terlibat dalam aktivitas fisik sebagai pengejaran seumur hidup (Fang & Zhang, 2024). Memang, perspektif holistik ini menggarisbawahi hubungan yang dinamis dan rumit antara literasi jasmani dan kebugaran kardiorespirasi, menyoroti bagaimana pengetahuan, keterampilan, dan sikap terhadap aktivitas fisik sangat terkait dengan kesehatan fisiologis secara keseluruhan (Palma et al., 2023). Konseptualisasi ini sejalan dengan

pemahaman bahwa individu membutuhkan kualitas kognitif, afektif, dan fisik yang memadai untuk terlibat dalam perilaku aktivitas fisik seumur hidup, mempromosikan pemenuhan pribadi, kepercayaan diri, dan harga diri melalui pengalaman motorik yang kaya (Carl et al., 2022) (Kurnaz et al., 2024). Pandangan komprehensif tentang literasi jasmani ini dengan demikian melampaui aktivitas fisik dasar, mengakui perannya dalam mempengaruhi penentu kesehatan secara keseluruhan dan mempromosikan kualitas hidup yang lebih tinggi di kalangan remaja (Fang & Zhang, 2024) (Palma et al., 2023). Pendekatan terpadu semacam itu sangat penting untuk mendorong keterlibatan berkelanjutan dalam program aktivitas fisik dan mengurangi perilaku menetap (Palma et al., 2023).

Pendidikan karakter merupakan pilar utama sistem pendidikan nasional. Namun, dalam praktiknya, pengembangan karakter seringkali lebih berfokus pada aspek kognitif dan moral, sedangkan dimensi fisik kurang mendapat perhatian. Namun, menurut konsep literasi jasmani, mengembangkan karakter yang lengkap harus melibatkan keterampilan fisik, motivasi, dan kepercayaan diri untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik seumur hidup (Caldwell et al., 2020). Pemahaman holistik ini mengakui bahwa manusia ada sebagai kesatuan tubuh dan pikiran, di mana akumulasi pengalaman, terutama pengalaman gerakan, sangat membentuk persepsi dan perilaku masa depan di seluruh domain kognitif, afektif, dan fisik (Grauduszus et al., 2023) (Fang & Zhang, 2024). Pandangan terintegrasi ini menunjukkan bahwa individu yang melek fisik tidak hanya memiliki kompetensi untuk melakukan berbagai gerakan tetapi juga atribut motivasi dan afektif dasar yang diperlukan untuk keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka (Palma et al., 2023). Perspektif monistik ini menantang pendekatan dualistik tradisional yang memisahkan perkembangan mental dan fisik, mengadvokasi kerangka kerja yang komprehensif dan terintegrasi untuk kesejahteraan manusia (Fang & Zhang, 2024). Akibatnya, pengembangan literasi jasmani bukan hanya tentang meningkatkan keterampilan motorik tetapi sangat mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi dan kesehatan individu secara keseluruhan (Palma et al., 2023).

METODE

Pendekatan metodologis kegiatan ini mengusung kombinasi Participatory Action Research (PAR) dan model C-M-R (Capacity Building - Mentoring - Reinforcement). PAR berupaya memperbaiki situasi dengan mengubah kebiasaan yang ada. Pendekatan ini melibatkan secara aktif dosen tim pengabdian (5 orang), guru (28 orang), dan siswa (28 orang) sebagai mitra, bukan hanya penerima program (Fran et al, 2006). Dimulai dengan pembangunan kapasitas melalui pelatihan untuk meningkatkan pemahaman tentang literasi jasmani, dilanjutkan dengan pendampingan langsung dalam merancang dan mempraktikkan aktivitas, serta diakhiri dengan penguatan melalui sistem dan modul yang menjamin keberlanjutan. Metode pelaksanaannya bersifat partisipatif dan praktis, seperti workshop, simulasi, dan diskusi kelompok, yang dirancang untuk memastikan konsep dapat diterapkan secara langsung di lapangan.

Secara struktural, program ini dijalankan melalui empat tahap berurutan yang menjamin kelengkapan dan dampak berkelanjutan. Dimulai dari Tahap Persiapan dengan koordinasi dan analisis kebutuhan, menuju Tahap Pelatihan Inti yang

berisi sosialisasi dan workshop praktis bagi guru dan kader siswa. Kemudian, program masuk ke Tahap Implementasi Mandiri, di mana sekolah menerapkan ilmu yang didapat dengan pemantauan ringan dari tim pengabdi. Program ditutup dengan Tahap Evaluasi yang tidak hanya mengukur peningkatan pengetahuan dan perilaku melalui pre-test dan post-test, tetapi juga menghasilkan modul final dan rekomendasi untuk diseminasi, sehingga dampaknya dapat bertahan lama di sekolah.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2025, pukul 10.00 WIB di SMPN 5 Tanjung Jabung Timur, melibatkan guru pendidikan jasmani, wali kelas, dan perwakilan siswa kelas tujuh dan delapan kelas.

Metode implementasi terdiri dari tiga tahap utama:

1. Sosialisasi Konsep Literasi Jasmani
Materi interaktif disampaikan dengan menggunakan media visual dan video pembelajaran mengenai definisi, komponen, dan manfaat literasi jasmani.
2. Diskusi dan Refleksi Interaktif
Peserta diajak untuk mendiskusikan pengalaman aktivitas fisik sehari-hari mereka dan mengidentifikasi hambatan dan peluang untuk meningkatkan kebugaran.
3. Praktik Pendidikan Aktivitas Fisik dan Gerakan
Hal ini diimplementasikan melalui simulasi permainan edukasi sederhana yang menekankan pentingnya gerakan aktif, kerja sama, dan sportivitas.

Pendekatan partisipatif ini secara langsung melibatkan peserta untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, reflektif, dan dapat diterapkan.

HASIL DAN CAPAIAN PELAKSANAAN

Temuan ini menggarisbawahi potensi aktivitas fisik terstruktur untuk tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisiologis tetapi juga untuk menumbuhkan kompetensi sosial-emosional yang penting dalam kerangka pendidikan (He et al., 2023). Penerimaan positif ini menyoroti potensi pendidikan jasmani untuk menumbuhkan hasil transformatif bagi siswa dengan mempromosikan motivasi intrinsik dan kesejahteraan secara keseluruhan (He et al., 2023). Antusiasme dan tanggapan positif yang diamati menunjukkan bahwa mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum dapat secara signifikan memengaruhi sikap siswa terhadap keterlibatan fisik dan menumbuhkan ciri-ciri karakter penting, selaras dengan tujuan pendidikan yang lebih luas dari pengembangan holistik (Aquino, 2023). Integrasi tersebut berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup, kesehatan yang dinilai sendiri, dan kinerja akademik di antara siswa, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam metrik ini antara kelompok yang aktif secara fisik dan kurang aktif (Sirojova, 2024). Selain itu, kegiatan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk partisipasi aktivitas fisik yang berkelanjutan, melampaui pengaturan program terstruktur (Wright et al., 2023). Pergeseran menuju penilaian intrinsik gerakan, sebagaimana dipromosikan melalui literasi jasmani, dapat mengarah pada perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Houser & Kriellaars, 2023). Kenikmatan intrinsik gerakan ini sangat penting, karena penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang menganggap aktivitas fisik menyenangkan lebih cenderung terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten (McMullen et al., 2018). Keselarasan dengan kenikmatan dan keberhasilan dalam aktivitas fisik ini secara langsung mendukung teori

motivasi kompetensi Harter, yang mengemukakan bahwa mengalami penguasaan meningkatkan kenikmatan dan kompetensi yang dirasakan, sehingga meningkatkan partisipasi (Kurnaz et al., 2024). Keterlibatan ini, didorong oleh keadaan emosional positif seperti kesenangan dan rasa bersenang-senang, menciptakan lingkaran kebajikan antara perolehan keterampilan, kompetensi motorik, kepercayaan diri, dan partisipasi berkelanjutan (Palma et al., 2023). Selain itu, kenikmatan yang dilaporkan yang diperoleh dari kegiatan ini berfungsi sebagai titik masuk penting untuk mengembangkan literasi jasmani, menumbuhkan motivasi intrinsik untuk keterlibatan berkelanjutan (Pushkarenko et al., 2023). Motivasi intrinsik ini, dikembangkan melalui aktivitas fisik yang menyenangkan, pada akhirnya berkontribusi pada pengembangan komitmen seumur hidup terhadap aktivitas fisik dan kesejahteraan (Choi et al., 2024).

Tanggapan Peserta dan Sekolah

Tingginya persentase peserta yang memahami keterkaitan literasi jasmani dengan pengembangan karakter menunjukkan efektivitas program dalam menyampaikan pesan pendidikan intinya (Duncombe et al., 2023). Ini memperdalam pemahaman mereka tentang bagaimana keterlibatan fisik melampaui sekadar olahraga untuk memengaruhi pertumbuhan pribadi dan perilaku etis (Choi et al., 2024). Pemahaman semacam itu sangat penting untuk menumbuhkan filosofi pendidikan jasmani seumur hidup dan mengakui nilai aktivitas fisik untuk kesehatan secara keseluruhan (Fang & Zhang, 2024). Selain itu, pemahaman dasar ini mendorong individu untuk menganggap literasi jasmani sebagai penentu kesehatan yang dapat dimodifikasi, memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup jangka panjang (Warner et al., 2021). Ini sejalan dengan konsep bahwa literasi jasmani adalah konstruksi multidimensi yang mencakup kompetensi gerakan, pengaruh positif, kepercayaan diri, dan motivasi, semuanya penting untuk aktivitas fisik yang berkelanjutan (Bremer et al., 2020). Peningkatan motivasi yang dilaporkan sendiri untuk terlibat dalam aktivitas fisik di luar kelas semakin menekankan keberhasilan program dalam menumbuhkan dorongan intrinsik, komponen kunci dari perilaku sehat yang berkelanjutan (Wright et al., 2023).

Pemahaman dan Motivasi Peserta

Hasil ini sangat signifikan, karena motivasi adalah prediktor yang mapan dari keterlibatan berkelanjutan dalam olahraga terorganisir dan aktivitas fisik di kalangan remaja (MacDonald et al., 2018). Ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengatasi dimensi afektif dan kognitif literasi jasmani, yang sering diabaikan dalam pendekatan pendidikan jasmani tradisional (Wright et al., 2023). Umpan balik positif dari guru Pendidikan Jasmani semakin menguatkan temuan ini, menyoroti penerapan praktis dan nilai pedagogis dari mengintegrasikan kegiatan tersebut ke dalam kurikulum untuk mendukung kesejahteraan siswa (Ma et al., 2023). Dukungan pedagogis ini menggarisbawahi pentingnya menumbuhkan motivasi intrinsik dan perilaku penentuan nasib sendiri di kelas awal sekolah untuk mengurangi tren meninggalkan aktivitas fisik setelah sekolah menengah (Primo et al., 2023).

Umpan Balik dan Pengamatan Guru

Pengamatan peningkatan antusiasme siswa untuk aktivitas fisik sederhana semakin mendukung kemanjuran pendekatan ini dalam mempromosikan ciri-ciri karakter positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan semangat juang (Jefferies et al., 2019).

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman dan Motivasi Peserta Kegiatan Sosialisasi Literasi Jasmani

No.	Aspek yang Dinilai	Indikator	Persentase Capaian	Keterangan
1	Pemahaman Konsep Literasi Jasmani	Peserta mampu menjelaskan kembali pengertian dan manfaat literasi jasmani	92%	Sangat baik
2	Motivasi Beraktivitas Fisik	Peserta menunjukkan minat untuk aktif bergerak di luar jam pelajaran	85%	Baik
3	Partisipasi Selama Kegiatan	Antusiasme dan keterlibatan peserta dalam diskusi dan praktik	90%	Sangat baik
4	Dukungan Guru dan Sekolah	Guru PJOK dan kepala sekolah mendukung integrasi program lanjutan	95%	Sangat baik
5	Relevansi Materi	Materi dianggap sesuai dengan kebutuhan dan konteks sekolah	88%	Baik

Rata-rata capaian keseluruhan: 90% (kategori sangat baik)

Tabel 2. Umpan Balik dari Peserta

Kategori Responden	Komentar Positif	Saran Pengembangan
Guru PJOK	Kegiatan sangat membantu memperkaya strategi pembelajaran berbasis aktivitas.	Perlu dibuat modul literasi jasmani untuk siswa.
Siswa Kelas VII-VIII	Kegiatan menyenangkan dan membuat kami ingin lebih sering berolahraga.	Harap kegiatan dilakukan secara rutin.
Kepala Sekolah	Literasi jasmani sangat relevan dengan program penguatan karakter di sekolah.	Perlu dikembangkan menjadi program ekstrakurikuler.

Atribut-atribut ini sangat penting tidak hanya untuk kesuksesan atletik tetapi juga untuk mengembangkan individu yang berpengetahuan luas yang siap menghadapi situasi kehidupan nyata, yang memerlukan kolaborasi dan pemecahan masalah yang efektif (Purnomo et al., 2024). Pendekatan holistik ini berkontribusi secara signifikan pada perkembangan siswa secara keseluruhan, mempromosikan kesejahteraan fisik dan keterampilan sosial-emosional yang penting, sebagaimana dibuktikan oleh intervensi serupa yang secara efektif meningkatkan literasi jasmani di berbagai domain (Cornish et al., 2020) (Warner et al., 2020). Keselarasan teoretis dengan perspektif Whitehead memperkuat fondasi program dalam mempromosikan perkembangan holistik di seluruh dimensi fisik, kognitif, dan emosional (Kurnaz et al., 2024).

Pembahasan

Tanggapan positif dari peserta dan pendidik memvalidasi penerapan praktis prinsip-prinsip literasi jasmani dalam lingkungan pendidikan (Choi et al., 2024). Keberhasilan ini menunjukkan bahwa program semacam itu dapat secara signifikan meningkatkan kompetensi fisik, aspek kunci literasi jasmani, dan berkontribusi pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Wright et al., 2023). Temuan ini menyoroti pentingnya menciptakan iklim yang memberdayakan dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk memelihara literasi jasmani, sehingga memengaruhi tingkat aktivitas fisik individu dan hasil perkembangan yang lebih luas (Choi et al., 2024). Hasil positif sejalan dengan seruan untuk merestrukturisasi praktik pendidikan jasmani, menekankan pedagogi yang diperkaya literasi jasmani untuk perencanaan pelajaran yang lebih disengaja dan pengembangan siswa holistik (Houser & Kriellaars, 2023). Pendekatan pedagogis semacam itu, yang mengintegrasikan gerakan ke dalam pelajaran, telah terbukti meningkatkan kinerja akademik, karena siswa sering mendapat manfaat dari strategi pembelajaran aktif (Walker et al., 2023). Selain itu, pembelajaran aktif secara fisik dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konten akademik dan berdampak positif pada tingkat aktivitas fisik dan keterampilan motorik harian mereka (Daly-Smith et al., 2021) (Hrg et al., 2023).

Keselarasan dengan Konsep Literasi jasmani

Hal ini memperkuat konsep bahwa pendidikan jasmani harus melampaui kebugaran fisik untuk mencakup kesejahteraan mental dan emosional, menumbuhkan pemikiran kritis dan keterampilan pemecahan masalah di samping perkembangan fisik (Purnomo et al., 2024). Integrasi semacam itu sejalan dengan tujuan pendidikan holistik yang lebih luas, mempersiapkan siswa untuk tantangan kehidupan nyata dengan mengembangkan ketahanan dan kemampuan beradaptasi melalui keterlibatan fisik yang bervariasi (Purnomo et al., 2024). Pendekatan terpadu ini memastikan bahwa siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik tetapi juga kapasitas kognitif dan afektif yang diperlukan untuk keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka (Wright et al., 2023) (Cornish et al., 2020). Selain itu, penggabungan aktivitas fisik yang bervariasi memungkinkan tingkat fleksibilitas yang tinggi, mengakui bahwa setiap individu menikmati dan menghargai berbagai bentuk gerakan, yang sangat penting untuk motivasi intrinsik dan partisipasi berkelanjutan (Mota et al., 2021). Pendekatan yang dipersonalisasi ini semakin mendukung pengembangan efikasi diri dan kepercayaan diri, memungkinkan individu untuk merangkul beragam tantangan fisik sepanjang hidup mereka (Christensen et al., 2024) (Choi et al., 2024).

Integrasi Aktivitas Fisik dan Pengembangan Karakter

Integrasi aktivitas fisik ke dalam lingkungan belajar ini memperkuat ciri-ciri karakter positif dan selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memainkan peran penting dalam kesejahteraan siswa secara keseluruhan, termasuk kinerja akademik dan perkembangan sosial-emosional (Sirojova, 2024) (Walker et al., 2023). Memang, siswa dalam berbagai penelitian telah melaporkan bahwa belajar sambil bergerak bisa lebih efektif, bahkan mengarah pada pemahaman konten akademik yang lebih cepat (McMullen et al., 2018). Selain itu, pelajaran akademik yang aktif secara fisik dapat memberikan hari sekolah yang bervariasi dan tidak banyak bergerak, berkontribusi

pada peningkatan konsentrasi dan kesejahteraan secara keseluruhan (Dyrstad et al., 2018) (Alimuddin et al., 2024). Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis kelas dapat meningkatkan kognisi anak-anak, mengurangi perilaku mengambil risiko, dan meningkatkan kesehatan mental (Petrigna et al., 2022) (Dyrstad et al., 2018). Hal ini sangat relevan mengingat meningkatnya kekhawatiran tentang gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan risiko kesehatan yang terkait dalam masyarakat modern, membuat integrasi gerakan proaktif ke dalam hari sekolah menjadi suatu keharusan (Flôres, 2024) (Alonso-Vargas et al., 2022).

Implikasi untuk Strategi Pembelajaran Aktif

Keberhasilan intervensi ini menggarisbawahi potensi mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam pelajaran akademik untuk memberikan hari sekolah yang tidak terlalu banyak bergerak, sehingga meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Belaire et al., 2024). Strategi semacam itu sejalan dengan pemahaman bahwa aktivitas fisik bukan hanya tambahan untuk belajar tetapi komponen integral yang secara signifikan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan regulasi emosional (Mavilidi et al., 2020) (McMullen et al., 2018). Pendekatan ini lebih lanjut didukung oleh bukti yang menyoroti segudang manfaat aktivitas fisik pada hasil akademik, termasuk peningkatan nilai tes standar dan peningkatan kinerja matematika (Walker et al., 2023). Selain itu, menggabungkan metodologi pembelajaran aktif, seperti gamifikasi dan intervensi yang ditingkatkan teknologi, telah terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi dan keterlibatan otonom siswa dalam aktivitas fisik (Guijarro-Romero et al., 2023) (Anthony, 2024).

KESIMPULAN

Program ini menegaskan bahwa literasi jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan perilaku positif peserta didik, bukan hanya fokus pada pengembangan kebugaran fisik semata. Pendekatan holistik yang diterapkan mampu mendorong peserta untuk mengembangkan kesadaran tubuh, rasa percaya diri, motivasi internal, serta kemampuan bekerja sama dalam konteks aktivitas fisik. Melalui kegiatan terstruktur dan pengalaman belajar yang bermakna, peserta menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik, disiplin, keberanian mengambil keputusan, serta sikap aktif terhadap gaya hidup sehat. Literasi jasmani dalam program ini juga berfungsi sebagai jembatan penting untuk menumbuhkan kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan fisik dan mental secara menyeluruh. Meskipun demikian, keberhasilan jangka panjang memerlukan kesinambungan program dan dukungan lingkungan belajar yang konsisten agar perubahan perilaku dapat tertanam kuat dan memberikan dampak yang lebih luas terhadap kualitas hidup peserta.

DAFTAR PUSTAKA

Alimuddin, A., Nazri, S. B. M., Liza, L., Pebriyani, D., & Muchlis, A. P. (2024). Physical Education and Sport Essential as transversality and body integration in the Learning Process: A Systematic Review [Review of Physical Education and Sport Essential as transversality and body integration in the Learning Process: A

- Systematic Review]. Retos, 58, 20. FEAEDEF. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106061>
- Alonso-Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., Puertas-Molero, P., Pérez, F. S., & Ubago-Jiménez, J. L. (2022). Relationship between Learning and Psychomotor Skills in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16835. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416835>
- Anthony, J. (2024). Influence of Technology Integration in Physical Education on Student Engagement and Fitness Outcomes in American Schools. *International Journal of Physical Education Recreation and Sports*, 2(4), 15. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2957>
- Aquino, J. M. (2023). Assessing the Role of Recreational Activities in Physical Education Participation of College Students in One State University in Laguna Philippines. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(2), 190. <https://doi.org/10.37329/ijms.v1i2.2506>
- Belaire, E., Mualla, F., Ball, L., Ma, I., Berkey, D., & Chen, W. (2024). Relationship of Social–Emotional Learning, Resilience, Psychological Well-Being, and Depressive Symptoms with Physical Activity in School-Aged Children. *Children*, 11(8), 1032. <https://doi.org/10.3390/children11081032>
- Bremer, E., Graham, J. D., & Cairney, J. (2020). Outcomes and Feasibility of a 12-Week Physical Literacy Intervention for Children in an Afterschool Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3129. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093129>
- Bremer, E., Graham, J. D., & Cairney, J. (2020). Outcomes and Feasibility of a 12-Week Physical Literacy Intervention for Children in an Afterschool Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3129. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093129>
- Caldwell, H. A. T., Cristofaro, N. A. D., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical Literacy, Physical Activity, and Health Indicators in School-Age Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis [Review of The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis]. *Sports Medicine*, 52(12), 2965. Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Castelli, D. M., Barcelona, J., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science/Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.003>
- Choi, S. M., Wang, F.-J., Sum, R. K. W., Ching, B. H., Leung, F. L. E., & Ho, R. (2024). The motivational impact of sport education model on daily physical activity levels among university students: a mediation analysis. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-78446-8>
- Christensen, A. T., Skrubbeltrang, L. S., & Rossing, N. N. (2024). Exploring the potentials of Co-creation for coach learning: An Action Design Research study. *Research Portal Denmark*. <https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris->

link?src=ucn&id=ucn-d45429c7-3d75-4ef3-b5eb-47f3f614bba4&ti=Exploring%20the%20potentials%20of%20Co-creation%20for%20coach%20learning%20%3A%20An%20Action%20Design%20Research%20study

- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Daly-Smith, A., Morris, J. L., Norris, E., Williams, T. L., Archbold, V. S. J., Kallio, J., Tammelin, T., Singh, A., Mota, J., Seelen, J. von, Pesce, C., Salmon, J., McKay, H., Bartholomew, J. B., & Resaland, G. K. (2021). Behaviours that prompt primary school teachers to adopt and implement physically active learning: a meta synthesis of qualitative evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01221-9>
- Duncombe, S. L., Barker, A. R., Price, L. L., Walker, J. L., Liu, Y., Paris, D., & Stylianou, M. (2023). Making a HIIT: co-design of high-intensity interval training workouts with students & teachers within the curriculum. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16613-8>
- Dyrstad, S. M., Kvalø, S. E., Alstveit, M., & Skage, I. (2018). Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5205-3>
- F. Baum, C. MacDougall and D. Smith, "J Epidemiol Community Health," *Participatory Action Research*, pp. 854-857, 2006
- Faigenbaum, A. D., & Rebullido, T. R. (2018). Understanding Physical Literacy in Youth. *Strength and Conditioning Journal*, 40(6), 90. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000417>
- Fang, X., & Zhang, Z. (2024). Hotspots and trends in health-oriented physical literacy research: a visual analysis based on the WOS database. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18951-7>
- Flôres, F. S. (2024). Opportunities for Enhancing Motor Behavior through Physical Education at School. In *IntechOpen eBooks*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007094>
- Grauduszus, M., Wessely, S., Klaudius, M., & Joisten, C. (2023). Definitions and assessments of physical literacy among children and youth: a scoping review [Review of Definitions and assessments of physical literacy among children and youth: a scoping review]. *BMC Public Health*, 23(1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16680-x>
- Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., & Viciano, J. (2023). Effect of an activity wristband-based intermittent teaching unit in Physical Education on students' physical activity and its psychological mediators: a cluster-randomized controlled trial. *School-fit study*. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1228925>
- He, J., Yu, H., Jiang, M., & Białas, M. (2023). A research synthesis on successful educational practices and student outcomes for physical education in schools [Review of A research synthesis on successful educational practices and student

- outcomes for physical education in schools]. *Frontiers in Psychology*, 14. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280871>
- Holler, P., Jaunig, J., Amort, F., Tuttner, S., Hofer-Fischanger, K., Wallner, D., Simi, H., Müller, A., Poppel, M. N. M. van, & Moser, O. (2019). Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: a pilot intervention study. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6719-z>
- Houser, N., & Kriellaars, D. (2023). "Where was this when I was in Physical Education?" Physical literacy enriched pedagogy in a quality physical education context. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1185680>
- Hrg, K., Lončar, P., Zelanto, W. H., Novak, D., & Podnar, H. (2023). Attainment of the Health Outcomes by Implementing Educational Videos During the Final Part of the Physical Education Lesson. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 11. <https://doi.org/10.26773/mjssm.230902>
- Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F., Syarif, A., & Syah, H. (2021). Physical Literacy in the Culture of Physical Education in Elementary Schools: Indonesian Perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 929. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514>
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Kurnaz, M., Flôres, F. S., Altinkök, M., Esen, H. T., & Silva, A. F. (2024). A 10-week play-based after-school program to improve coordinative abilities and physical fitness capabilities among adolescents: a randomized trial. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61275-0>
- Ma, J., Hogan, M., Eyre, E. L. J., Lander, N., Barnett, L. M., & Duncan, M. (2021). Enhancing the implementation and sustainability of fundamental movement skill interventions in the UK and Ireland: lessons from collective intelligence engagement with stakeholders. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01214-8>
- Ma, J., O'Brien, W., Lester, D., Eyre, E. L. J., Lander, N., Koorts, H., Barnett, L. M., & Duncan, M. (2023). What keeps FLAME lit? Comparing two modes of implementation of a physical education-based intervention to improve motor competence among Irish adolescents. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2284928>
- MacDonald, D. J., Saunders, T. J., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M., Hall, N., Kolen, A. M., Law, B., Martin, L. J., Sheehan, D. P., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). A cross-sectional study exploring the relationship between age, gender, and physical measures with adequacy in and predilection for physical activity. *BMC Public Health*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5893-8>
- Mavilidi, M. F., Lubans, D. R., Miller, A., Eather, N., Morgan, P. J., Lonsdale, C., Noetel, M., Karayanidis, F., Shaw, K., & Riley, N. (2020). Impact of the "Thinking while Moving in English" intervention on primary school children's academic outcomes

- and physical activity: A cluster randomised controlled trial. *International Journal of Educational Research*, 102, 101592. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101592>
- McMullen, J., MacPhail, A., & Dillon, M. (2018). "I want to do it all day!"—Students' experiences of classroom movement integration. *International Journal of Educational Research*, 94, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.11.014>
- Mohammadi, M., Elahipanah, F., & Amani-Shalamzari, S. (2023). The role of the cultural environment in the development of physical literacy and physical activity of Iranian children. *BMC Pediatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04297-3>
- Mota, J., Martins, J., & Onofre, M. (2021). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents (15–18 years) from grades 10–12: development, content validation and pilot testing. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12230-5>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2020). Character Development-based Physical Education Learning Model in Primary School. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 337. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080605>
- Palma, B. E. P., Rodas, A. G., & Claros, A. V. (2023). Exploring the Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Physical Literacy: A scoping review [Review of Exploring the Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Physical Literacy: A scoping review]. *Research Square (Research Square)*. Research Square (United States). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3648745/v1>
- Petrigna, L., Thomas, E., Brusa, J., Rizzo, F., Scardina, A., Galassi, C., Verde, D. L., Caramazza, G., & Bellafiore, M. (2022). Does Learning Through Movement Improve Academic Performance in Primary Schoolchildren? A Systematic Review [Review of Does Learning Through Movement Improve Academic Performance in Primary Schoolchildren? A Systematic Review]. *Frontiers in Pediatrics*, 10. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.841582>
- Primo, L., Hernández, J. G., Yang, Y., & Subijana, C. L. de. (2023). How young people's perceptions of their physical education lessons and social skills varied in terms of sociodemographic features. The case of a rural area of China. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1265793>
- Purnomo, E., Jermaina, N., Marheni, E., Gumilar, A., Widarsa, A. H., Elpatsa, A., & Abidin, N. E. Z. (2024). Enhancing problem-solving skills through physical education learning: a comprehensive analysis. *Retos*, 58, 435. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106838>
- Pushkarenko, K., Howse, E. A., & Gosse, N. (2023). Individuals experiencing disability and the ableist physical literacy narrative: critical considerations and recommendations for practice. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1171290>
- Quiñonero-Martínez, A. L., Izquierdo, M. I. C., Martínez, B. J. S.-Á., & Mármol, A. G. (2023). Effect of the hybridization of social and personal responsibility model and sport education model on physical fitness status and physical activity practice. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1273513>

- Sirojova, Z. N. (2024). The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students. *BIO Web of Conferences*, 120, 1054. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202412001054>
- Stöcker, N., Gaser, D., Oberhoffer, R., & Sitzberger, C. (2024). KidsTUMove—A Holistic Program for Children with Chronic Diseases, Increasing Physical Activity and Mental Health. *Journal of Clinical Medicine*, 13(13), 3791. <https://doi.org/10.3390/jcm13133791>
- Suherman, A. (2018). The Implementation Of Character Education Values In Integrated Physical Education Subject In Elementary School. *SHS Web of Conferences*, 42, 45. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200045>
- Walker, T. J., Craig, D. W., Pfladderer, C. D., Robertson, M. C., Cuccaro, P., Fumero, K., & Bartholomew, J. B. (2023). Observed and perceived benefits of providing physical activity opportunities in elementary schools: a qualitative study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1240382>
- Warner, M., Robinson, J., Heal, B., Lloyd, J., Mandigo, J., Lennox, B., & Huyer, L. D. (2020). Increasing physical literacy in youth: A two-week Sport for Development program for children aged 6-10. *Prospects*, 50, 165. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09519-5>
- Warner, M., Robinson, J., Lennox, B., & Lloyd, J. (2021). Long-Term Relationships between SFD Program Engagement, Physical Literacy, and Physical Activity Levels among Urban Youth Aged 6 - 12 Facing Barriers to Positive Development. *Advances in Physical Education*, 11(4), 424. <https://doi.org/10.4236/ape.2021.114035>
- Webster, C. A. (2022). The Comprehensive School Physical Activity Program: An Invited Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(6), 762. <https://doi.org/10.1177/15598276221093543>
- Wicaksono-Ikhsan, N., & Suherman-Wawan, S. (2023). Digital literacy in physical education: A literature review [Review of Digital literacy in physical education: A literature review]. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, 10(6), 250. AkiNik Publications. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i6d.3165>
- Wright, K., Jackson, B., Licari, M. K., Dimmock, J. A., & Furzer, B. (2023). Thriving families: The feasibility and preliminary efficacy of a multi-component physical literacy program for children with neurodevelopmental, emotional, or behavioural problems. *Mental Health and Physical Activity*, 25, 100558. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100558>