

Penciptaan Sudut Literasi Fisik Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Aktivitas Fisik di Sekolah Dasar

Prayogi Dwina Angga¹, Nurwahidah¹, Muhammad Makki¹, Mega Puspita Sari¹

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram¹

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada penciptaan sudut literasi fisik sebagai upaya menanamkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik serta meningkatkan perilaku hidup aktif. Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Kekait, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Terdapat tiga tahapan utama dalam kegiatan ini yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. pada tahapan persiapan tim pengabdian melaksanakan koordinasi dengan sekolah untuk menganalisis permasalahan dan menentukan solusi. Focus Group Discussion (FGD), pengembangan media dan penyusunan konten dilakukan pada tahap pelaksanaan pengabdian. Kemudian pada akhir kegiatan tim pengabdian melaksanakan evaluasi secara menyeluruh. Kegiatan ini telah menyelesaikan sudut literasi fisik yang dikembangkan dan diimplementasikan di ruang kelas 5. Buku, poster, dan mading yang disediakan di sudut literasi akan menjadi sumber belajar yang menarik bagi siswa. Dengan adanya sudut literasi fisik, siswa memiliki akses mudah ke informasi tentang pentingnya aktivitas fisik. Penciptaan sudut literasi fisik telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup aktif pada siswa. Dengan adanya sudut literasi fisik, diharapkan siswa SDN 1 Kekait dapat terus memahami pentingnya aktivitas fisik dan menjalankan gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

This community service focuses on creating a physical literacy corner as an effort to instill knowledge about the importance of physical activity and increase active lifestyle behavior. This activity was carried out at Kekait 1 State Elementary School, West Lombok Regency, West Nusa Tenggara. There are three main stages in this activity, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. During the preparation stage, the service team coordinates with the school to analyze problems and determine solutions. Focus Group Discussion (FGD), media development, and content preparation are carried out at the service implementation stage. Then, at the end of the activity, the service team carried out a comprehensive evaluation. This activity has completed the physical literacy corner, which was developed and implemented in class 5. The books, posters, and media provided in the literacy corner will be an interesting learning resource for students. With a physical literacy corner, students have easy access to information about the importance of physical activity. The creation of a physical literacy corner has had a positive impact on increasing students' knowledge and active living behavior. With the physical literacy corner, it is hoped that SDN 1 Kekait students can continue to understand the importance of physical activity and lead a healthier and more active lifestyle.

Keywords: *literasi, aktivitas fisik, sekolah dasar*

¹ Corresponding author: Prayogi Dwina Angga, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mataram, Jl. Majapahit No. 62 Mataram, email: prayogi.angga@unram.ac.id

PENDAHULUAN

Dewasa ini budaya “malas gerak” tidak bisa hanya dinilai sebagai kurangnya aktivitas fisik akibat waktu luang yang dihabiskan dengan tidak banyak bergerak dan tidak memenuhi pedoman aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO (Rhodes dkk., 2012). Namun lebih dari itu, penggunaan teknologi yang terus berkembang, perubahan pola transportasi dan tuntutan era modern juga mendorong gaya hidup sedentary (Nieuwenhuijsen, 2021). Akibatnya masyarakat menjadi kurang aktif secara fisik atau dengan kata lain tidak banyak bergerak, dan fenomena ini telah diamati pada berbagai kelompok usia termasuk pada masa kanak-kanak (Bernaards dkk., 2016). Saat ini, anak-anak mungkin terlibat dalam berbagai aktivitas yang tidak banyak mengeluarkan energi termasuk ketika mereka bermain dengan tenang, belajar, membaca atau menggunakan berbagai media elektronik seperti televisi, komputer, telepon seluler, dan video game. Aktivitas yang lebih banyak diam dengan menghabiskan waktu sambil menatap layar atau “*screen time*” melalui telepon seluler dapat dilihat dalam keseharian anak-anak. Padahal beberapa pedoman perilaku sedentary untuk anak-anak dan remaja merekomendasikan bahwa waktu menonton di depan layar tidak boleh melebihi 2 jam per hari (American Academy of Pediatrics, 2001). bukti epidemiologis menunjukkan bahwa waktu menatap layar yang berlebihan merupakan faktor risiko yang sangat penting untuk beberapa penyakit metabolik, termasuk kelebihan berat badan dan obesitas, yang dianggap sebagai pandemi yang muncul di kalangan remaja (Carson et al., 2016). Waktu layar yang berlebihan juga dikaitkan dengan masalah perkembangan dan perilaku, keterlambatan perkembangan, gangguan bicara, ketidakmampuan belajar, gangguan spektrum autisme (ASD), dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (ADHD) (Qu et al., 2023).

Memiliki kebiasaan pola hidup aktif akan memberikan dampak dan keuntungan yang besar bagi anak, terutama pada aspek kesehatan fisik, kognitif dan otak mereka (Chaddock-Heyman dkk., 2014). Aktivitas fisik yang teratur akan memberikan peluang lebih besar pada anak untuk memperkuat otot dan tulangnya (Zhang dkk., 2023). Apalagi anak yang lebih aktif akan cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Studi menunjukkan bahwa dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak aktif, anak-anak yang lebih aktif secara fisik menunjukkan nilai prestasi akademis yang lebih unggul, perilaku kelas yang lebih baik, konsentrasi dan fokus saat belajar yang lebih baik, dan lebih sedikit ketidakhadirannya di sekolah (Donnelly dkk., 2016). Berbagai upaya telah dilakukan untuk

megaktualkan kembali pentingnya aktivitas fisik dengan menggunakan berbagai intervensi aktivitas fisik yang terintegrasi di lingkungan sekolah, dan sudah nampak jelas bagaimana dampaknya secara positif dan konsisten (Crotti dkk., 2022; Lind dkk., 2018). Manfaat tersebut tidak hanya terbatas pada masa kanak-kanak saja, namun telah terbukti berimbas hingga masa dewasa (Martínez Vizcaíno dkk., 2008). Namun, masih banyak sekolah yang belum memiliki perhatian terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi peserta didik mereka, apalagi dengan memberikan intervensi khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik sebagai program yang terintegrasi di lingkungan sekolah.

Salah satu solusi potensial sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta didik terhadap perilaku hidup aktif melalui aktifitas fisik yaitu dengan menerapkan intervensi yang didasarkan pada literasi fisik yang merupakan kulminasi dari berbagai disiplin ilmu terkait partisipasi aktivitas fisik. Konsep literasi fisik ini sejatinya telah dikenal cukup lama oleh masyarakat dunia (Carl dkk., 2023; Edwards dkk., 2017a, 2018) karena rumusan kompetensi dan orientasinya telah dimanifestasikan dalam kurikulum sekolah, namun secara formal literasi fisik sendiri baru definitif pada tahun 2014 (Kristiyanto, 2020). *International Physical Literacy Association* mendefinisikannya sebagai berikut “*Physical literacy is the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life*” (Almond, 2015; International Physical Literacy Association, 2017). Literasi fisik merupakan konsep multidimensi yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang diperlukan untuk mempertahankan keterlibatan dalam aktifitas fisik sepanjang hayat (Chen dkk., 2020; Edwards dkk., 2017b). Literasi fisik sendiri dapat bereperan penting dan memberikan kontribusinya dalam peningkatan kualitas fisik dan kognitif melalui partisipasi dalam aktivitas fisik (Lundvall, 2015; Roetert & MacDonald, 2015; Whitehead dkk., 2018). Literasi fisik secara konseptual dihubungkan dengan peningkatan kesejahteraan fisik, mental dan sosial melalui keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik (Belanger dkk., 2018; Delisle Nyström dkk., 2018; Lang dkk., 2018). Selain itu literasi fisik juga menawarkan kerangka teoritis untuk yang dapat memberikan panduan bagi sekolah untuk melakukan intervensi di lingkungan sekolah (Wainwright dkk., 2018). Secara global, literasi fisik telah menjadi fokus utama penelitian dari para ahli untuk menerapkan intervensi pada anak-anak dan remaja (Giblin dkk., 2014; Lane dkk., 2022; Ma dkk., 2020).

Hingga saat ini, di berbagai sekolah termasuk di SD Negeri 1 Kekait terus berupaya untuk mengurangi perilaku sedentary sebagian besar berfokus pada perubahan perilaku individu, dengan sasaran peningkatan aktivitas fisik, dan relatif kurang memberikan perhatian pada pengurangan perilaku sedentary. Sebagian besar peserta didik yang ada di SD Negeri 1 Kekait juga memiliki kecenderungan tingkat aktivitas fisik yang rendah, hal tersebut terjadi karena mereka lebih menyukai untuk menghabiskan waktu luangnya dengan bermain *gadget* atau bermain video game online. Peserta didik juga belum memiliki pengetahuan yang cukup dan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara baik dan reguler dengan memenuhi rekomendasi 150 menit per minggu atau 30 menit per hari dengan intensitas yang sedang hingga kuat sesuai anjuran WHO.

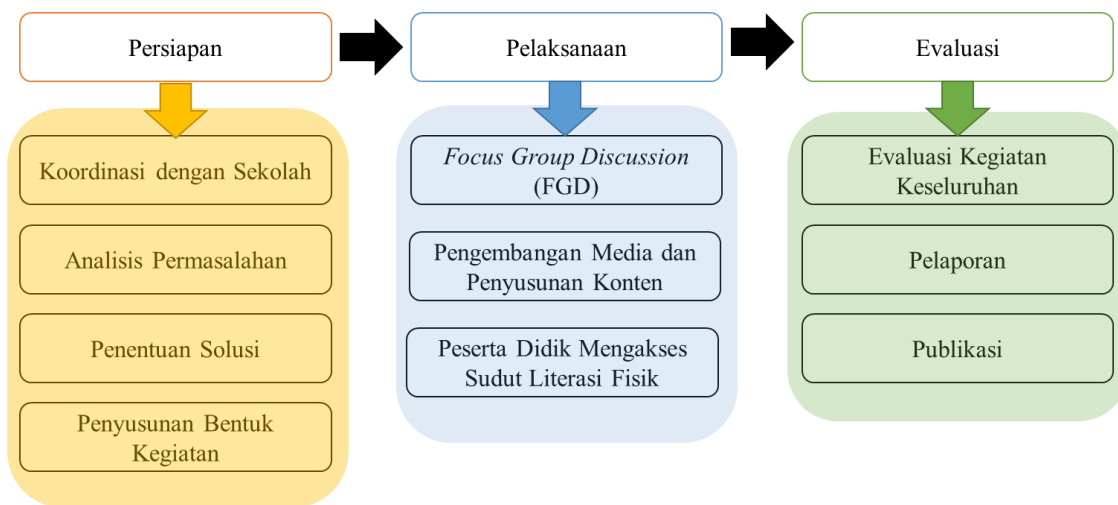
Konseptualisasi literasi fisik tersebut dapat dimanifestasikan dalam bentuk penciptaan sudut literasi fisik yang dibuat dalam rangka membangun berbagai domain yang telah dijelaskan sebelumnya. Sudut literasi fisik dibuat agar peserta didik memiliki rasa “ingin tahu” sehingga mereka menjadi lebih “melek fisik”. Penciptaan sudut literasi fisik merupakan inisiatif yang sangat baik untuk meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan literasi fisik yang berujung pada kemauan peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik lebih aktif. Dalam perwujudannya sudut literasi fisik dibuat dengan menyediakan berbagai konten yang berisi tentang pengertian, jenis, manfaat dan bentuk aktivitas fisik yang dituangkan dalam berbagai media seperti *booklet*, leaflet, poster, bentuk permainan aktif yang diletakkan di sudut kelas sehingga menarik perhatian peserta didik untuk mengaksesnya.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada penciptaan sudut literasi fisik sebagai upaya menanamkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik serta meningkatkan perilaku hidup aktif pada peserta didik di SDN 1 Kekait, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Berbagai media seperti majalah dinding, *booklet*, leaflet dan poster menjadi media yang dibuat oleh tim pengabdian kepada masyarakat untuk diimplementasikan secara langsung ke dalam sudut literasi fisik yang berada di salah satu kelas. Terdapat juga berbagai ornamen dan konten yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan olahraga yang dirancang secara menarik sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah dasar.

Kegiatan ini diawali dengan melakukan koordinasi antara tim pengabdian dengan Kepala SDN 1 Kekait guna menyampaikan konsep kegiatan yang akan dilakukan. Sebagai

tahapan awal kegiatan ini, tim pengabdian juga melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan Kepala dan Guru SDN 1 Kekait terkait rancangan awal sudut literasi fisik yang akan dibuat di salah satu pojok kelas. Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat mengembangkan berbagai konten dan media yang akan diimplementasikan. Setelah tahap pengembangan media dan berbagai konten yang akan diimplementasikan telah siap maka tim pengabdian bekerja sama dengan guru untuk mewujudkan rancangan yang telah disepakati sebelumnya. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat gambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN DISKUSI

Sebagai upaya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik di kalangan siswa sekolah dasar, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan pembuatan sudut literasi fisik di SDN 1 Kekait, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Fokus utama kegiatan ini adalah untuk menciptakan sudut literasi fisik yang informatif dan menarik di dalam kelas, sebagai sarana edukasi bagi siswa tentang manfaat aktivitas fisik. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mendorong kembali pola hidup sehat atau perilaku malas gerak. Hal tersebut sejalan dengan upaya yang dilakukan oleh Kepala Sekolah SD Negeri 1 Kekait yang juga menganggap penting untuk menjadikan anak-anak di sekolahnya menjadi lebih aktif bergerak dan menjadi lebih sehat dengan beraktivitas fisik. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu mereka untuk kegiatan sedentary seperti bermain *gadget* atau *handphone*, bermain game online atau kegiatan lainnya yang tidak banyak melibatkan

otot besar untuk bergerak secara aktif (Subagyo & Fithroni, 2022). Tentunya perilaku demikian akan menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan dan psikososial anak. Hasil studi yang dilakukan di beberapa sekolah dasar menunjukkan perilaku sedentary memberikan dampak negatif bagi kesehatan anak-anak yang meliputi gangguan pernapasan, gangguan psikososial, gangguan tumbuh kembang anak serta meningkatkan resiko obesitas pada anak-anak (Etika dkk., 2024; Junindra Cahya Negara dkk., 2024; Maylan & Junalia, 2023). Oleh karena itu, penting sekali untuk melakukan upaya preventif serta melakukan berbagai bentuk intervensi untuk mengurangi perilaku sedentary pada anak-anak sehingga mereka paham akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat yang salah satunya dapat dilakukan melalui aktivitas fisik (Ango dkk., 2016; Pertiwi & Niara, 2022; Setyawan & Gani, 2023).

Tahapan awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan melakukan koordinasi antara tim pengabdian bersama Kepala SDN 1 Kekait yang diadakan pada bulan Januari 2024. Inti dari koordinasi awal ini adalah menyampaikan konsep kegiatan yang akan dilakukan yaitu membuat sudut literasi fisik di SDN 1 Kekait sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya aktivitas fisik yang muaranya pada perubahan perilaku individu untuk hidup aktif dan sehat. Berdasarkan hasil koordinasi awal ini Kepala SDN1 Kekait menyambut baik ide dan gagasan yang disampaikan dan mendukung secara penuh kegiatan yang akan dilaksanakan.



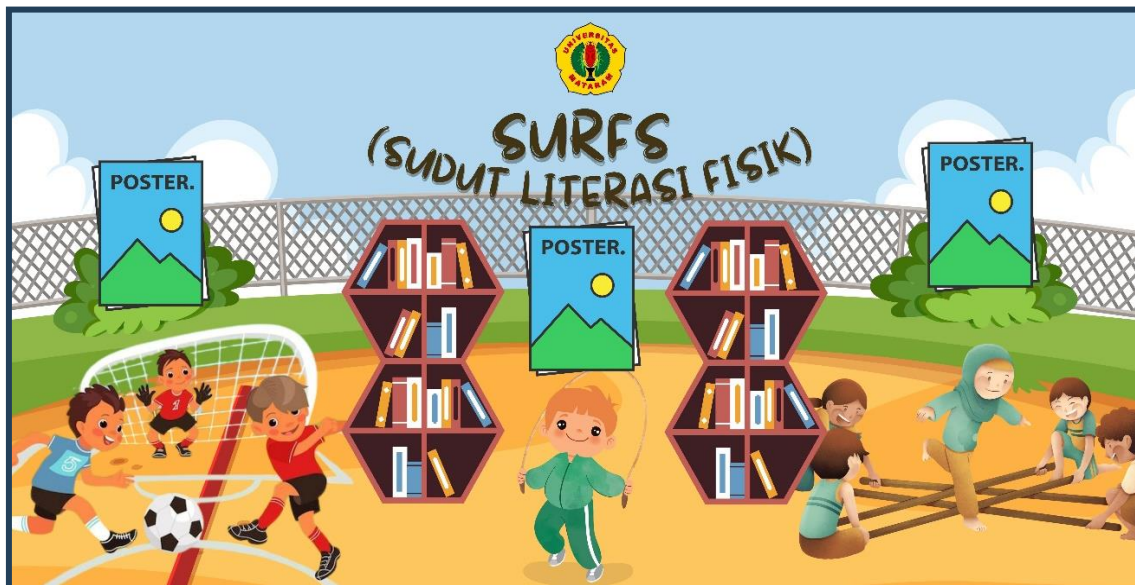
Gambar 2. Koordinasi Awal Tim Pengabdian dengan Kepala SD Negeri 1 Kekait

Tahapan berikutnya dari kegiatan ini adalah melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama guru dan kepala sekolah, yang bertujuan untuk merancang dan mengembangkan sudut literasi fisik tersebut. Pada awal diskusi, tim pengabdian menjelaskan kepada pihak sekolah bahwa tujuan utama kegiatan ini yaitu: membuat sudut literasi fisik yang dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik, serta mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik dan mengurangi kebiasaan sedentari seperti bermain *gadget* atau *handphone*. Berdasarkan diskusi tersebut diketahui beberapa hal penting, diantaranya adalah adanya permasalahan pada sebagian besar peserta didik di SD Negeri 1 Kekait yang masih belum memahami pentingnya aktivitas fisik dan rendahnya tingkat aktivitas fisik mereka. Para peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan bermain *gadget* atau *handphone* dan bermain *game online*. Bahkan, ketika beristirahat antar jam pelajaran, peserta didik lebih banyak duduk diam di sekitar kelas sambil mengonsumsi jajanan. Diskusi ini juga menemukan fakta bahwa di SDN 1 Kekait belum ada satu pun sudut literasi di kelas. Oleh karena itu, disepakati bahwa sudut literasi ini akan dikembangkan dan diimplementasikan pada ruangan kelas 5 dengan memuat berbagai media berupa buku, poster, dan mading yang disertai dengan ilustrasi menarik tentang aktivitas olahraga, permainan tradisional, dan peralatan olahraga. Diskusi ini juga menunjukkan perlunya perubahan kebiasaan siswa selama waktu istirahat. Dengan adanya sudut literasi fisik, siswa diharapkan lebih terdorong untuk bergerak aktif selama waktu istirahat daripada hanya duduk diam atau bermain *gadget* (Akib & Bahri, 2022; Tim Guru Binar dkk., 2023). Guru juga diharapkan dapat berperan aktif dalam mendorong siswa untuk memanfaatkan sudut literasi fisik ini dan mengintegrasikan materi dari sudut literasi ke dalam pelajaran sehari-hari (Fatimah, 2024; Murdani, 2023; Rosiana dkk., 2023).

Focus Group Discussion menghasilkan beberapa temuan penting yang menjadi dasar pengembangan dan implementasi sudut literasi fisik di SDN 1 Kekait. Dengan rancangan yang komprehensif dan partisipasi aktif dari guru, diharapkan sudut literasi fisik ini akan berhasil meningkatkan pemahaman dan perilaku siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik. Program ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan dan kebugaran siswa (Caldwell dkk., 2022; Hart, 2016). Selain itu, *Focus Group Discussion* ini juga menghasilkan kesepakatan bahwa sudut literasi akan dikembangkan dan diimplementasikan di ruang kelas

5 didasarkan pada kesiapan dan minat guru serta peserta didik kelas tersebut untuk terlibat dalam program ini.

Hasil *Focus Group Discussion* yang telah dilaksanakan sebelumnya menjadi dasar dalam membuat rancangan isi dan media yang akan diimplementasikan di sudut ruang kelas 5. Maka dari itu, tahapan berikutnya yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah membuat rancangan awal sudut literasi fisik dan mengembangkan berbagai konten yang akan muat pada sudut literasi fisik. Pertama, tim pengabdian membuat rancangan ilustrasi yang akan diimplementasikan pada sudut literasi fisik. Beberapa ilustrasi menarik berupa aktivitas olahraga yang populer seperti sepakbola, permainan tradisional dan berbagai bentuk ilustrasi peralatan olahraga disusun dengan menggunakan aplikasi Canva. Selain itu, dalam perancangan ini juga diatur beberapa titik penempatan rak buku, poster dan mading. Sedangkan poster dan majalah dinding dibuat melalui proses mengidentifikasi dan mengumpulkan materi serta informasi yang relevan terlebih dahulu. Beberapa informasi penting yang termuat pada media yang dikembangkan ini termasuk definisi aktivitas fisik, manfaat kesehatan yang diperoleh dari melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta contoh-contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak-anak sekolah dasar. Setelah informasi terkumpul, selanjutnya dibuat melalui aplikasi Canva dengan cara memilih *template* yang sesuai untuk poster dan majalah dinding. Hasil rancangan awal ilustrasi dan media dapat dilihat pada Gambar.



Gambar 3. Rancangan Ilustrasi pada Sudut Literasi Fisik



Gambar 4. Hasil Pengembangan Media Poster dan Majalah Dinding

Pengimplementasian hasil rancangan sudut literasi fisik di SDN 1 Kekait telah dilakukan dengan penuh antusiasme dan kolaborasi antara tim pengabdian dan pihak sekolah. Setelah melalui berbagai tahapan, mulai dari koordinasi awal, *Focus Group Discussion* (FGD) dengan Kepala dan Guru SDN 1 Kekait, hingga pengembangan konten dan media, akhirnya tiba saatnya untuk mewujudkan rancangan yang telah disepakati. Proses implementasi ini dimulai dengan menuangkan berbagai ilustrasi yang telah dirancang sebelumnya pada salah satu pojok kelas 5. Ilustrasi tersebut menggambarkan aktivitas olahraga, permainan tradisional, dan berbagai peralatan olahraga yang menarik dan edukatif. Selanjutnya, pojok literasi tersebut diisi dengan berbagai media yang telah disiapkan, seperti buku-buku yang berfokus pada pentingnya aktivitas fisik, poster yang memuat informasi dan gambar-gambar menarik, serta majalah dinding yang berisi artikel-artikel dan cerita inspiratif mengenai hidup aktif dan sehat. Semua elemen ini ditempatkan dengan rapi dan estetik, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang menarik dan menyenangkan bagi para siswa (Dinihari, 2024; Usman, 2011). Dengan demikian, sudut literasi fisik ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi para siswa untuk lebih memahami dan menjalankan pola hidup sehat dan aktif (Aulinda, 2020; Kristiyanto, 2020; Kriswanto dkk., 2023).



Gambar 5. Proses Pembuatan Sudut Literasi Fisik di SD Negeri 1 Kekait



Gambar 6. Sudut Literasi Fisik yang Telah Dikembangkan oleh Tim Pengabdian

Setelah sudut literasi fisik terselesaikan, lebih lanjut tim pengabdian mengadakan evaluasi yang melibatkan siswa dan guru. Wawancara dengan beberapa siswa di kelas 5 menunjukkan hasil peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik. Idikasinya dari peningkatan pemahaman tersebut adalah dengan semakin banyaknya jumlah siswa yang aktif terlibat dalam kegiatan fisik di sekolah dan menurunnya jumlah siswa yang memilih aktivitas sedentari selama jam istirahat. Hasil tersebut juga diperkuat oleh pernyataan guru kelas 5 dan kepala sekolah yang menyebutkan bahwa siswa mereka lebih banyak yang

memilih bermain di lapangan daripada hanya duduk diam saat istirahat sekolah. Di sisi lain, guru menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengintegrasikan materi dari sudut literasi fisik ke dalam pelajaran sehari-hari. Siswa juga menunjukkan minat yang besar terhadap sudut literasi fisik, sering menggunakannya selama jam istirahat dan waktu luang, hal tersebut dapat terlihat dari frekuensi penggunaan sudut literasi fisik oleh siswa. Selain itu, Kepala SD Negeri 1 Kekait juga telah memiliki wacana dalam bentuk kebijakan terhadap integrasi materi literasi fisik ke dalam kurikulum sekolah.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDN 1 Kekait berjalan dengan baik. Penciptaan sudut literasi fisik telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup aktif pada siswa. Dengan adanya sudut literasi fisik, diharapkan siswa SDN 1 Kekait dapat terus memahami pentingnya aktivitas fisik dan menjalankan gaya hidup yang lebih sehat dan aktif. Program ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan dan kebugaran siswa. Kolaborasi antara tim pengabdian dan pihak sekolah sangat berperan dalam keberhasilan program ini. Keberlanjutan program diharapkan dapat terjaga melalui pelatihan dan dukungan berkelanjutan bagi para guru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Mataram yang telah memberikan pendanaan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penciptaan sudut literasi fisik sebagai upaya pemahaman aktivitas fisik di sekolah dasar. Penulis juga menyampaikan penghargaan yang tinggi kepada Kepala Sekolah, Guru, dan seluruh staf SD Negeri 1 Kekait yang telah berkenan bekerja sama dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, T., & Bahri, A. (2022). *Bengkel Literasi di Sekolah Dasar*. Farha Pustaka. https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/41171-Full_Text.pdf
- Almond, L. (2015, Juli 28). *Defining Physical Literacy*. IPLA. <https://www.physical-literacy.org.uk/blog/defining-physical-literacy/>

- Ango, K. A., Ratag, G. A. E., & Ottay, R. I. (2016). Studi Grounded Theory: Sikap Guru Mengenai Intervensi Aktivitas Fisik dan Diet pada Siswa Obesitas di Sekolah Dasar. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 4(2), 79–86.
- Aulinda, I. F. (2020). Menanamkan Budaya Literasi Pada Anak Usia Dini di Era Digital. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 88. <https://doi.org/10.26858/tematik.v6i2.15550>
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(2), 1042. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- Bernaards, C. M., Hildebrandt, V. H., & Hendriksen, I. J. M. (2016). Correlates of sedentary time in different age groups: Results from a large cross sectional Dutch survey. *BMC Public Health*, 16(1), 1121. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3769-3>
- Caldwell, H. A. T., Miller, M. B., Tweedie, C., Zahavich, J. B. L., Cockett, E., & Rehman, L. (2022). The Impact of an After-School Physical Activity Program on Children’s Physical Activity and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Evaluation Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5640. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095640>
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). The Importance of Physical Activity and Aerobic Fitness for Cognitive Control and Memory in Children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 25–50. <https://doi.org/10.1111/mono.12129>
- Chen, S.-T., Tang, Y., Chen, P.-J., & Liu, Y. (2020). The Development of Chinese Assessment and Evaluation of Physical Literacy (CAEPL): A Study Using Delphi Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082720>
- Crotti, M., Rudd, J., Roberts, S., Davies, K. F., O’Callaghan, L., Utesch, T., & Foweather, L. (2022). Physical activity promoting teaching practices and children’s physical activity within physical education lessons underpinned by motor learning theory (SAMPLE-PE). *PLOS ONE*, 17(8), e0272339. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272339>
- Delisle Nyström, C., Traversy, G., Barnes, J. D., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in

- 8- to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health*, 18(2), 1043. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5898-3>
- Dinihari, Y. (2024). Gerakan Melestarikan Lingkungan Sambil Belajar. *DIRANDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.26539/drndra.v1i1.2567>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S.-M., & Jones, A. M. (2018). ‘Measuring’ Physical Literacy and Related Constructs: A Systematic Review of Empirical Findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659–682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017a). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017b). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Etika, A. N., Agnes, Y. L. N., Yunalia, E. M., & Prayogi, I. S. (2024). Perilaku Sedentary pada Remaja Akhir Berdasarkan Banyaknya Akun Media Sosial yang Dimiliki. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 76–85. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85>
- Fatimah, S. N. (2024). *Hubungan Antara Literasi Fisik (Physical Literacy) dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas 9 SMP Negeri 1 Depok* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/81843/1/fulltext_siti%20nur%20fatimah_20601241012.pdf
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions. *Sports Medicine*, 44(9), 1177–1184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>
- Hart, A. (2016, Maret 1). OPEN’s 60+ After School Program. *OPEN Physical Education Curriculum*. https://openphysed.org/curriculum_resources/60afterschool
- International Physical Literacy Association, I. P. L. A. (2017). *What is Physical Literacy*. IPLA. <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Junindra Cahya Negara, Hamidie, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(3), 127–135. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1655>
- Kristiyanto, A. (2020, Desember 15). *Membumikan Literasi Fisik*. Solopos.com. <https://kolom.solopos.com/membumikan-literasi-fisik-1097394>

- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Kurniawan, D. D., & Safitri, A. P. (2023). *Literasi Fisik Anak Usia Dini*. UNY Press.
- Lane, C., Naylor, P.-J., Predy, M., Kurtzhals, M., Rhodes, R. E., Morton, K., Hunter, S., & Carson, V. (2022). Exploring a parent-focused physical literacy intervention for early childhood: A pragmatic controlled trial of the PLAYshop. *BMC Public Health*, 22(1), 659. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13048-5>
- Lang, J. J., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Tomkinson, G. R., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M. R., ... Tremblay, M. S. (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 1041. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5896-5>
- Lind, R. R., Geertsen, S. S., Ørntoft, C., Madsen, M., Larsen, M. N., Dvorak, J., Ritz, C., & Krstrup, P. (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme “FIFA 11 for Health” for Europe – A cluster-randomised controlled trial. *European Journal of Sport Science*, 18(1), 130–139. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1394369>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Ma, R.-S., Sum, R. K.-W., Li, M.-H., Huang, Y., & Niu, X.-L. (2020). Association between Physical Literacy and Physical Activity: A Multilevel Analysis Study among Chinese Undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), Article 21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217874>
- Martínez Vizcaíno, V., Salcedo Aguilar, F., Franquelo Gutiérrez, R., Solera Martínez, M., Sánchez López, M., Serrano Martínez, S., López García, E., & Rodríguez Artalejo, F. (2008). Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9- to 10-year-old children: A cluster randomized trial. *International Journal of Obesity*, 32(1), Article 1. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803738>
- Maylan, M., & Junalia, E. (2023). Hubungan Sedentary Behaviour dengan Kecemasan pada Anak Usia Sekolah di SDN 19 Pagi Kebayoran Lama Jakarta Selatan. *Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v2i2.76>
- Murdani, T. (2023). *Implementasi Literasi Fisik pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nieuwenhuijsen, M. J. (2021). New urban models for more sustainable, liveable and healthier cities post covid19; reducing air pollution, noise and heat island effects and increasing green space and physical activity. *Environment International*, 157, 106850. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106850>
- Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>

- Rhodes, R. E., Mark, R. S., & Temmel, C. P. (2012). Adult Sedentary Behavior: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(3), e3–e28. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.10.020>
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108–112. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.002>
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964–975. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Setyawan, H., & Gani, I. (2023). Manajemen Alokasi Waktu Pendidikan Jasmani (PE) Untuk Mempertahankan Kebugaran Siswa. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 339–345. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v2i2.242>
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Kertajaya 5 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(3), 195–202.
- Tim Guru Binar, T. G. B., Kisno, K., & Matsania, S. M. (Ed.). (2023). *Bergerak Hari Ini, Mengukir Masa Depan*. Amerta Media. <https://static.skm.kemdikbud.go.id/announcements/061dc233-c03e-4913-90d7-d5d740d34700-Bergerak%20Hari%20Ini%20Mengukir%20Masa%20Depan%20-%20Ebook.pdf>
- Usman, U. (2011). Menciptakan Lingkungan Belajar dengan Latar Motivasi dalam Belajar dan Pembelajaran Menuju Terbentuknya Perkembangan Pribadi, Sosial dan Moral Pada Anak Didik. *Sulesana*, 6(2), 156–178.
- Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A., & Kirk, D. (2018). Laying the foundations for physical literacy in Wales: The contribution of the Foundation Phase to the development of physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 431–444. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1455819>
- 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>
- Zhang, D., Shi, L., Zhu, X., Chen, S., & Liu, Y. (2023). Effects of intervention integrating physical literacy into active school recesses on physical fitness and academic achievement in Chinese children. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(4), 376–384. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.09.004>