



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 3720-3734

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Literasi Fisik Anak Usia 13-15 Tahun di Sulawesi Selatan

Umrah Bahar<sup>1✉</sup>, Andi Mutmainna<sup>2</sup>, Apriliansya Syahrir<sup>3</sup>, Poppy Elisano Arfanda<sup>4</sup>

(1),(2),(3) Universitas Muhammadiyah Bone

(4) Universitas Negeri Makasar

Email: [umrah.bahar92@gmail.com](mailto:umrah.bahar92@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pengetahuan adalah dasar dan landasan dari literasi fisik yang bertujuan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dan kapan waktu yang tepat untuk melakukannya. Upaya 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 anak agar tetap bugar serta menjaga kesehatan. Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu anak usia 13-15 tahun dapat memahami tentang literasi fisik. Subjek penelitian adalah anak usia 13-15 tahun di daerah Sulawesi Selatan. 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, sosial, dan emosional. Metode yang digunakan pada karya tulis ilmiah dalam studi ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuesioner dengan jumlah pertanyaan 20 nomor beserta jawabannya. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa, berdasar pada 20 instrumen tes semua mengarah pada pengetahuan literasi fisik yang baik pada anak usia 13-15 tahun di Sulawesi Selatan. Mereka memiliki pemahaman yang tinggi terhadap literasi fisik. Hal ini berkaitan dengan perkembangan anak usia 13-15 tahun yang sifatnya holistik, yaitu jika tubuh seseorang sehat maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Kata Kunci : *literasi fisik, aktivitas fisik, anak usia 13-15 tahun*

## Abstract

Knowledge is the basis and foundation of physical literacy which aims to know what to do and when is the right time to do it. Efforts to strengthen physical literacy in children are expected to provide motivation, confidence and enthusiasm to continue doing physical activities. By doing physical activity, children will increase their body's immunity so they stay fit and maintain health. The aim of writing this scientific paper is that children aged 13-15 years can understand physical literacy. The research subjects were children aged 13-15 years in the South Sulawesi area. A person's health depends on physical activity supported by good nutrition. The ideal development of a child is harmony between physical, cognitive, affective, social and emotional development. The method used in scientific writing in this study is quantitative descriptive using a questionnaire with 20 numbered questions and the answers. Based on the results of this research, based on 20 test instruments, all of them lead to good physical literacy knowledge in children aged 13-15 years in South Sulawesi. They have a high understanding of physical literacy. This is related to the holistic development of children aged 13-15 years, namely if a person's body is healthy then they will grow and develop optimally.

*Keyword: physical literacy, physical activity, children aged 13-15 years*

## PENDAHULUAN

Di negara maju, konsep literasi fisik telah banyak digunakan, di antaranya dalam menerapkan sebuah tujuan pendidikan. Namun, yang menjadi poin penting adalah pengaplikasian dari konsep literasi fisik tersebut (Durdan-Myers et al., 2018).

Tahapan konsep literasi fisik akan dipilih, dibuat perencanaan, dan pada pelaksanaannya dapat dijadikan sebagai aktivitas pembelajaran bagi anak. Untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan, dan pemahaman anak maka aktivitas pembelajaran harus dirancang dengan baik. Tujuan yang ingin dicapai pada anak adalah "apa" serta "bagaimana" dapat diinformasikan dalam literasi fisik (Durdan-Myers et al., 2018).

Pada masa pandemi, literasi fisik merupakan potensi yang dapat dikembangkan pada anak-anak secara efektif sejak dini. Melakukan aktivitas literasi fisik sesering mungkin di lingkungan keluarga dengan perlakuan orang tua yang memberikan contoh bagi anaknya. Sedangkan di lingkungan sekolah sendiri, aktivitas literasi fisik dapat diberikan oleh guru pendidikan jasmani selama proses pembelajaran serta berkaitan dengan aktivitas gerak anak.

Dalam membentuk literasi fisik pada anak, peran dari pendidikan jasmani itu sendiri sangatlah penting, ditinjau dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotor dalam tujuan pendidikan jasmani. Upaya menguatkan literasi fisik pada anak diharapkan dapat memberikan motivasi dan percaya diri serta antusias untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Sehingga dengan anak melakukan aktivitas fisik maka akan meningkatkan imunitas tubuh,

tubuh anak akan tetap bugar serta anak akan menjaga kesehatan. Dalam hal ini, seorang anak akan sadar bahwa aktivitas fisik itu penting untuk menjaga kesehatan terutama dimasa sekarang ini.

Melalui proses pendidikan yang alamiah dan tidak dipaksakan, maka literasi fisik dapat dilakukan sehingga timbul kesadaran untuk mengelola dan menjaga kesehatan, proses ini terbentuk sejak masa bayi sampai dewasa. Sebagai kesimpulan, pembentukan literasi fisik tidak terlepas dari pendidikan jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani di Indonesia merupakan mata pelajaran wajib yang sekolah berikan dan dipelajari oleh anak selama di dalam jenjang pendidikan dasar, menengah, tingkat lanjutan, dan perguruan tinggi. Dalam alokasi waktu 3 jam pelajaran perminggunya seharusnya dapat dimanfaatkan dengan baik bagi guru pendidikan jasmani. Namun, kenyataannya waktu yang banyak ini tidak sepenuhnya dimanfaatkan untuk menjelaskan pola gaya hidup aktif, menyosialisasikan aktivitas fisik seumur hidup, menyosialisasikan tentang cara pencegahan penyakit yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani pada dasarnya bukan hanya tentang mempraktikkan latihan fisik dan olahraga sehingga pada pelaksanaannya anak kurang diberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk masa kini dan persiapan masa depan mereka.

Mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki peluang besar untuk meningkatkan dan mempromosikan gaya hidup sehat, namun itu bukan satu-satunya yang menjadi prioritas utama, karena mata pelajaran pendidikan jasmani juga memiliki banyak tujuan lain. Mata pelajaran pendidikan jasmani dapat berkolaborasi dengan mata pelajaran lainnya di sekolah, karena mata pelajaran pendidikan jasmani bersifat holistik.

Dari permasalahan yang dihadapi diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan tentang bagaimana tingkat pengetahuan literasi fisik anak usia 13-15 tahun di Sulawesi Selatan sehingga dapat membantu guru pendidikan jasmani dan masyarakat umum untuk menentukan kurikulum yang tepat bagi siswa dan bagi penerapan aktivitas fisik anak usia 13-15 tahun.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, merupakan jenis penelitian bersifat menganalisis yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana tingkat literasi fisik anak usia 13-15 tahun di Sulawesi Selatan. Penelitian dilakukan dengan pengambilan data melalui *google Form* untuk menjangkau tingkat literasi fisik anak usia 13-15 tahun di Sulawesi Selatan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, salah satu teknik *sampling*. Dalam menjawab permasalahan penelitian sesuai dengan tujuannya maka peneliti menggunakan teknik *non random sampling*. Teknik yang digunakan ini untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang akan diperoleh nantinya bisa lebih representative (Sugiyono, 2015). Data akan diperoleh melibatkan anak berusia 13-15 tahun yang berada di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan.

Dalam mengumpulkan data pengetahuan tentang literasi fisik anak usia 13-15 tahun ini menggunakan kuisisioner yang mengadaptasi dari *physical literacy knowledge questionnaire* (PLKQ) dari Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, & Tremblay, 2018) kemudian nantinya akan dimodifikasi berdasarkan karakteristik budaya dan bahasa Indonesia.

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini :

#### 1. Survei Literatur

Survei literatur dilakukan melalui jurnal-jurnal yang kompeten tentang fisikal literasi, guna melihat, mengetahui dan menganalisa permasalahan yang muncul berkaitan dengan pendidikan jasmani.

#### 2. Penyebaran Kuesioner

Penyebaran kuisisioner ini dilakukan melalui *google form*, agar peneliti mengharapkan tidak ada intervensi dari segala pihak, serta sampel dalam penelitian dapat mencakup daerah yang luas terkhusus di Sulawesi Selatan.

#### 3. Olah data

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi pengolah data statistik.

#### 4. Hasil

Hasil yang didapatkan adalah hasil dari pengumpulan kuisisioner literasi fisik anak usia 13-15 tahun.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data yang diambil dari Google Form yang telah disebar, maka didapatkan data 170 anak berusia 13-15 tahun yang berada di Provinsi Sulawesi Selatan. Berikut adalah data anak berusia 13-15 tahun, berdasarkan klasifikasi umur.

Tabel 1. Data Anak Berdasarkan Klasifikasi Umur

No	Umur	Responden Jumlah	
			%
1	13 tahun	84	49,4%
2	14 tahun	47	27,7%

3	15 tahun	39	22,9%
	Total	170	100%

Berdasarkan data didapatkan anak berusia 13 tahun sejumlah 84 anak atau 49,4%, usia 14 tahun sejumlah 47 anak atau 27,7%, usia 15 tahun sebanyak 39 anak atau 22,9%.

Tabel 2. Rekap Data PLKQ

NO	INSTRUMEN TES	JAWAB			
1	Apakah kamu menyukai olahraga	Sangat Suka	Suka	Tidak Suka	Sangat Tidak Suka
		53,5%	45,9%	0,6%	0%
2	Pilih 3 hal yang kamu suka dari olahraga	Gembira	Bermain	Sehat	Membentuk Tubuh
		58,8%	57,6%	85,9%	47,6%
3	Pilih 3 hal yang tidak kamu suka dari olahraga	Lelah	Berkeringat	Kekerasan	Lainnya
		33,1%	36,1%	26,6%	62,1%
4	Olahraga yang sering kamu lakukan	Bersepeda	Sepak Bola	Jogging	Lainnya
		24,9%	25,4%	37,9%	11,8%
5	Pentingnya Olahraga menurutmu	Agar Sehat	Agar Bugar	Merasa Gembira	Membentuk Tubuh
		84,6%	7,6%	0,1%	7,7%
6	Berapa kali kamu melakukan olahraga dalam sehari	2 kali sehari	1 kali sehari	Tidak Pernah	Lainnya
		25,4%	64,5%	6,5%	3,6%
7	Berapa kali kamu melakukan olahraga dalam seminggu	1 kali	2 kali	3 kali	Lebih dari 3 kali
		47,9%	23,7%	5,9%	22,5%
8	Saat melakukan kegiatan sehari-	Berjalan	Berlari	Bermalas-malasan	Lebih Suka Duduk

	harimu, kamu lebih suka dengan berlari atau berjalan	69,8%	17,2%	4,7%	8,3%	
9	Tipe Olahraga seperti apa yang kamu suka	Daya Tahan	Kelenturan	Kekuatan	Kecepatan	
		45%	10,7%	23,7%	20,6%	
10	Apakah makanan sehat itu penting buatmu	Sangat Penting	Penting	Tidak Penting	Sangat Tidak Penting	
		72,8%	26,6%	0,6%	0%	
11	Berapa lama jam sekolahmu (saat normal, bukan saat pandemic covid)	3-4 jam	4-5 jam	5-6 jam	Diatas 6 jam	
		20,1%	8,3%	26,6%	45%	
12	Apakah kamu aktif berolahraga diluar jam sekolah	Aktif Sekali	Aktif	Kurang Aktif	Tidak Aktif	
		24,9%	30,2%	36,7%	8,2%	
13	Apa alasanmu untuk soal no 12?	Harus berbagi waktu dengan aktivitas lainnya				
14	Berapa banyak cabang olahraga yang kamu kuasai	Lebih dari 3 cabang	2 cabang	1 cabang	Tidak Sama Sekali	
		29%	26,6%	31,4%	13%	
15	Apakah kamu mempunyai teman dalam berolahraga	Selalu	Kadang-kadang	Sendiri	Tidak Pernah Berolahraga	
		46,2%	40,2%	12,4%	1,2%	
16	Kalau dirumah, apakah kamu selalu bermain	Selalu	Kadang-kadang	Tidak Pernah	Lainnya	
		31,4%	51,5%	17,1%	0%	

	diluar rumah					
17	Pada saat berolahraga, apakah kamu selalu menambahkan dengan jogging	20 menit	15 menit	10 menit	5 menit	
		5,3%	16%	21,3%	57,4%	
18	Apakah kamu merasa tubuhmu fit	Sangat Fit	Biasa Saja	Kurang Fit	Tidak Fit	
		26%	52,1%	21,9%	0%	
19	Berapa lama kamu menonton tv	Kurang dari 1 jam	1-2 jam	2-3 jam	Lebih dari 4 jam	
		70,4%	16,6%	11,2%	1,8%	
20	Berapa lama kamu main handphone atau computer setiap hari	Kurang dari 1 jam	1-2 jam	3-4 jam	Lebih dari 4 jam	
		20,1%	33,7%	20,1%	26,1%	
21	Apakah olahraga itu penting menurutmu	Sangat Penting	Penting	Kurang Penting	Tidak Penting	
		68,6%	29%	2,4%	0%	

Berikut penjabaran hasil dari masing-masing item instrumen tes berdasarkan jawaban yang telah diberikan oleh responden dalam hal ini anak berusia 13-15 tahun . Instrumen tes 1 membahas tentang "Apakah anak menyukai olahraga?" Yang menjawab sangat suka 91 anak atau 53,5%, suka 78 anak atau 45,9%, dan yang menjawab tidak suka 1 anak atau 0,6%. Instrumen tes 2 menanyakan tentang "3 alasan menyukai olahraga". Dari 170 responden, 100 anak atau 58,8% menjawab karena gembira, 98 anak atau 57,6% karena mereka suka bermain, 146 anak atau 85,9% karena ingin sehat, dan 81 anak atau 47,6% menjawab dapat membentuk tubuh. Instrumen tes 3 membahas tentang "3 alasan yang tidak disukai dari olahraga". 56 anak atau 33,1% menjawab karena menimbulkan kelelahan, 61 anak atau 36,1% karena olahraga membuat kita berkeringat, 45 anak atau 26,6% responden menjawab bahwa adanya kekerasan di dalam olahraga, dan 105 responden atau 62,1% menjawab dengan mereka tidak memiliki alasan menyukai olahraga.

Instrumen tes 4 adalah tentang "Olahraga apa yang paling digemari?" dari 170 responden, 64 anak atau 37,9% responden menjawab jogging, 42 responden atau 24,9% menyukai bersepeda, 43 anak atau 25,4% menyukai sepak bola atau futsal, dan 20 anak atau 11,8% menjawab lainnya. Instrumen tes 5 adalah tentang pentingnya berolahraga. 143 anak atau 84,6% responden menjawab membuat sehat, 13 anak atau 7,7% menjawab membuat bugar, dan 13 orang anak atau 7,7% menjawab olahraga dapat membentuk tubuh. Instrumen tes 6 membahas tentang "Berapa kali berolahraga dalam sehari?" 43 responden atau 25,4% menjawab dua kali sehari, 109 anak atau 64,5% menjawab sehari satu kali, 11 anak atau 6,5 % tidak berolahraga dan 6 orang anak atau 3,6% untuk opsi lainnya.

Instrumen tes 7 ingin mengetahui berapa kali berolahraga dalam seminggu. 81 responden atau 47,9% menjawab 1 kali seminggu, 40 anak atau 23,7% menjawab seminggu dua kali, 10 anak atau 5,9 % menjawab 3 kali seminggu dan 38 orang anak atau 22,5% berolahraga lebih dari 3 kali seminggu. Instrumen tes 8 ingin mengetahui dalam melakukan aktivitas sehari-hari dilakukan dengan berjalan, berlari, duduk, atau bermalas-malasan. 118 responden atau 69,8% melakukan aktivitasnya dengan berjalan, 29 responden atau 17,2% dengan berlari, 8 anak atau 4,7% menghabiskan harinya dengan bermalas-malasan dan 14 anak atau 8,3% menghabiskan waktu dengan duduk dan berbaring. Instrumen tes 9 tentang tipe olahraga yang disukai. 76 anak atau 45% menyukai olahraga yang melatih daya tahan, 40 anak atau 23,7% lebih menyukai latihan kekuatan otot, 18 anak atau 10,7% memilih latihan kelenturan, dan 35 anak atau 20,7% memilih latihan kecepatan. Instrumen tes 10 membahas tentang pentingnya makanan sehat. 123 responden atau 72,8% menyatakan bahwa makanan sehat itu sangat penting, 45 responden atau 26,6% menjawab penting dan 1 orang atau 0,6% menjawab tidak penting.

Instrumen tes 11 pertanyaan tentang "Berapa lama jam sekolahmu (saat normal, bukan saat pandemi covid)?" 34 anak atau 20,1% bersekolah selama 3-4 jam, 14 anak atau 8,3% berada di sekolah selama 4-5 jam, 45 anak atau 26,6% belajar disekolah selama 5-6 jam setiap harinya, dan 76 anak 45% diatas 6 jam. Instrumen tes 12, membahas tentang "Apakah kamu aktif berolahraga, di luar jam sekolah?" 42 responden atau 24,9% responden berolahraga lebih dari 1 jam atau aktif sekali, 51 responden atau 30,2% aktif berolahraga kurang dari 1 jam, 62 responden atau 36,7 % berolahraga jika ingin, dan 14 responden atau 8,3% responden tidak aktif 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. Instrumen tes 14

tentang "Berapa banyak cabang olahraga yang dikuasai?" 49 anak atau 29% menjawab menguasai lebih dari 3 cabang olahraga, 45 anak atau 26,6% responden menguasai 2 cabang olahraga, 53 anak atau 31,4% menguasai 1 cabang olahraga dan 22 anak atau 13% tidak menguasai 1 cabang olahraga pun.

Instrumen tes 15 membahas tentang "Apakah kamu mempunyai teman dalam melakukan olahraga?". 78 responden atau 46,2% selalu berolahraga dengan teman, 68 responden atau 40,2% kadang-kadang melakukan olahraga bersama teman, 21 responden atau 12,4% selalu berolahraga sendiri dan 2 orang atau 1,2% tidak pernah melakukan olahraga. Instrumen tes 16 ingin mengetahui "Apakah kamu selalu bermain diluar rumah?" 53 anak atau 31,4% responden selalu bermain diluar rumah, 87 anak atau 51,5% menjawab terkadang mereka bermain di luar rumah, 29 anak atau 17,2% tidak pernah bermain di luar rumah.

Item 17 "Apakah menambahkan *jogging* pada saat olahraga?". 9 anak atau 5,3% yang menambahkan dengan *jogging* 20 menit, 27 anak atau 16% menambahkan *jogging* selama 15 menit, 36 anak atau 21,3 % melakukan *jogging* 10 menit saat berolahraga dan 97 anak atau 57,4% menambahkan dengan *jogging* selama 5 menit. Instrumen tes 18 tentang "Apakah anak merasa fit?". 44 anak atau 26% responden merasa sangat fit, 88 anak atau 47% merasakan biasa saja, 37 anak atau 21,9% merasa kurang fit.

Instrumen tes 19, ingin mengetahui "Berapa lama anak menonton televisi?" 119 anak atau 70,4% responden menghabiskan waktu kurang dari 1 jam, 28 anak atau 16,6% menonton televisi selama 1-2 jam, 19 anak atau 11,2% selama 2-3 jam, dan 3 anak atau 1,8% lebih dari 4 jam setiap hari. Instrumen tes 20 tentang "Berapa lama anak memainkan gadget atau computer?" 34 responden atau 20,1% bermain gadget kurang dari 1 jam, 57 responden atau 33,7 % bermain 1-2 jam, 34 responden atau 20,1% bermain 2-3 jam dan 44 responden atau 26% menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per harinya. Instrumen tes 21 membahas tentang pentingnya berolahraga bagi anak. 116 responden atau 68,6% menyatakan bahwa olahraga itu sangat penting, 49 responden atau 29% menjawab penting dan 4 orang atau 2,4% menjawab kurang penting.

## PEMBAHASAN

Instrumen tes 1 menunjukkan anak usia 13-15 tahun suka berolahraga, mereka aktif melakukan olahraga tiga kali dalam seminggu. Himbuan American College of Sports Medicine (ACSM) agar masyarakat melakukan latihan fisik 3 sampai 5 kali dalam seminggu. Latihan fisik yang dilakukan sangat bergantung pada kualitas latihan, di antaranya adalah melakukan latihan berdasarkan takaran yang tepat sesuai dengan FITT (*frequency, intensity,*

*time and type*). Frekuensi merupakan penentuan banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk mencapai komposisi tubuh yang diinginkan, yaitu dengan melakukan latihan 3 sampai 5 kali per minggu. Latihan sebaiknya dilakukan diselingi dengan 1 hari istirahat karena dipergunakan untuk pemulihan (Irianto, 2000).

Instrumen tes 2 menunjukkan tiga alasan anak menyukai olahraga, dari hasil yang didapatkan jawaban yang sering muncul adalah ingin sehat, selanjutnya 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 hal yang tidak disukai dalam olahraga. Jawaban yang sering muncul pada anak adalah bahwa didalam olahraga ada unsur kekerasan yang tidak dapat dihindari. Jawaban berikutnya adalah olahraga dapat menyebabkan kelelahan dan berkeringat. Kekerasan dalam olahraga dapat terjadi pada olahraga yang *full body contact* atau adanya kontak langsung dengan lawan berolahraga, misalnya dalam permainan sepak bola. Kekerasan ini terlihat pada tindakan fisik yang disengaja dan seharusnya tidak terjadi. Kekerasan ini berkenaan dengan kontak fisik yang terlalu keras dan berpotensi untuk terjadinya kontak fisik selanjutnya, hingga akhirnya bertujuan untuk mencederai pemain lawan dalam berolahraga.

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 aerobic 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. Instrumen 7 adalah untuk mengetahui berapa kali dalam satu minggu mereka berolahraga. 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 8, ingin mengetahui apakah responden lebih menyukai jalan atau berlari saat mereka melakukan aktivitas hariannya. 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 9, 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 10 adalah membahas tentang pentingnya makanan sehat. Seluruh responden 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 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 13-15 tahun pada umumnya mereka cenderung untuk berkelompok dengan teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa manusia adalah makhluk sosial, dan diusia 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 13-15 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. Instrumen tes 21, berkaitan dengan instrumen nomor 2, yaitu mengapa penting berolahraga. Jawaban yang sering muncul adalah anak 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).

## SIMPULAN

Berdasarkan pada 20 instrumen tes semua mengarah pada pengetahuan literasi fisik yang baik pada anak usia 13-15 tahun di kota Makassar. Mereka memiliki pemahaman yang tinggi terhadap literasi fisik. Hal ini berkaitan dengan perkembangan anak usia 13-15 tahun yang sifatnya holistik, yaitu jika tubuh seseorang sehat maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P. E., & Arimbi. (2020). Learning Model for Physical Education Based on Local Culture in South Sulawesi. *481(Icest 2019)*, 215–219. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.045>
- 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. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33700>
- 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 Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan*

<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.

Sulistiyono. (2005). *Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 1–18. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>