

PENGABDIAN PERANAN LITERASI FISIK SEBAGAI PENGABDIAN MASYARAKAT BERBUDAYA OLAHRAGA DI DESA CISAAT, JAWA BARAT

Aryati
Universitas Negeri Jakarta
aryati@unj.ac.id

Abstract

This community service activity aims to provide socialization of the role of physical literacy on sports culture for kindergarten teachers in the Cisaat Village area, Ciater District, Subang Regency, West Java. Early Childhood requires active movement 3 hours a day (WHO2019). Cultivating sports by providing knowledge and practicing physical literacy will show many positive influences in early childhood where teachers as friends, models, motivators, facilitators are the spearhead of the implementation of learning by playing. Teachers who still need a lot of support such as teacher clothes that help movement more freely. Learning through movement is highly recommended and plus hours of activity. A good change in the level of development of early childhood as the "golden age" of cultivating sports with a variety simple games of physical literacy. The Quality of early childhood teachers create early childhood to do independently. Obtaining the game facilities and infrastructure provided with teachers and early childhood better opportunity. The beautiful environment and early childhood being able to travel to school on foot is an extraordinary culture shared by students in Cisaat Village. The method used is a method of demonstration and practice in the field as well as discussion in class. This activity is in partnership with the Cisaat Village apparatus as a form of community service. The results of the service activities obtained the level of knowledge of kindergarten teachers of physical literacy is high level of participants. The realization of the results of sports culture provides a success on the influence of daily life through discipline, maintaining health, understanding physical literacy in practice both have motivation, confidence, physical skills, knowledge and support the social environment by carrying out activities is a very useful and positive physical literacy concept from teachers giving positive feedback after discussion and demonstration. Kindergarten teachers are very important at the early childhood level, it takes character in sports culture, not only given to early childhood, also needs the support of parents, and an environment is a key. Further research on physical literacy needed on a scientific point of view while time has limited on it.

Keywords : Physical literacy, Sports Culture, teachers and early childhood

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi peranan literasi fisik berbudaya olahraga kepada guru taman kanak-kanak di wilayah Desa Cisaat, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, Jawa Barat. Anak Usia Dini membutuhkan gerak aktif 3 jam sehari (WHO2019). Membudayakan olahraga dengan memberikan pengetahuan dan mempraktekan literasi fisik sangat tentu akan menunjukkan banyak pengaruh positif pada anak usia dini yang mana guru sebagai teman, model, motivator, fasilitator merupakan ujung tombak dari pelaksanaan pembelajaran dengan bermain akan lebih terwujud dengan baik. Sehingga dari kebanyakan guru yang masih membutuhkan banyak dukungan seperti pakaian guru yang membantu gerak lebih leluasa dengan lingkungan anak yang memang cara belajar melalui gerak sangat dianjurkan dan ditambah jam aktifitasnya. Perubahan yang baik pada tingkat perkembangan anak usai dini sebagai "golden age" dari membudayakan olahraga dengan berbagai macam permainan literasi fisik pada permainan sederhana yang disuguhkan akan mempermudah anak usia dini melakukan secara mandiri setelah mendapatkan sarana dan prasarana permainan yang diberikan Bersama guru dan anak usia dini. lingkungan yang asri dan anak usia dini dapat melakukan perjalanan kesekolah dengan berjalan kaki merupakan budaya yang luar biasa dimiliki oleh murid-murid di Desa Cisaat. Metode yang digunakan adalah metode demonstrasi dan praktek dilapangan serta diskusi dikelas. Kemitraan yang bergabung pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan hasil yang sangat baik pada diskusi dan antusias para peserta pada pelaksanaan demostrasi sangat baik, dimana peserta yang terlibat adalah guru dan orang tua. Kegiatan ini bermitra dengan perangkat Desa Cisaat sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat. Hasil kegiatan pengabdian didapatkan tingkat pengetahuan guru taman kanak- tentang literasi fisik berbudaya olahraga. Terwujudnya hasil berbudaya olaharaga memberikan suatu keberhasilan pada pengaruh kehidupan sehari-hari melalui disiplin, menjaga Kesehatan, memahami literasi fisik secara praktek baik memiliki motivasi, percaya diri, ketrampilan fisik ,pengetahuan serta mndukung social lingkungan dengan melakukan kegiatan merupakan konsep literasi fisik yang sangat bermanfaat dan positif dari guru-guru meberikan pertanyaan-pertanyaan semangat terlihat. Guru TK adalah profesional yang sangat penting pada tingkat anak usia dini, dibutuhkan karakter dan berbudaya olahraga, tidak hanya diberikan pada anak usia dini, namu juga

membutuhkan dukungan dari orang tua, dan lingkungan yang dapat memfasilitasi. Masih diperlukan penelitian selanjutnya pada literasi fisik dari sudut keilmuan yang memang dibutuhkan dengan waktu terbatas ini.

Kata Kunci : Literasi fisik, Budaya Olahraga, guru dan anak usia dini

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Analisis Situasi

Tujuan Pemerintah Indonesia telah menetapkan upaya pencapaian Program Pembangunan Kesehatan yang kemudian direncanakan pencapaiannya melalui Rencana Strategis Kementerian Kesehatan melalui Keputusan Menteri Kesehatan R.I. Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015. Sasaran Indonesia merupkan tahun 2025 merupakan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia yang salah satunya dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia yang salah satunya dapat dilakukan dengan cara meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kegiatan olahraga.

Ada kemungkinan literasi fisik ini akan dibawa sampai usia lanjut dan memberikan peran terhadap bagaimana lansia berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Menurut Literasi fisik didasarkan pada dasar yang kuat di mana anak-anak dan remaja mengembangkan keterampilan, pengetahuan dan sikap di berbagai kegiatan sehingga mereka dapat terlibat dengan ketenangan dan kepercayaan diri (Whitehead, 2007).

Dengan kata lain, anak-anak yang melek fisik "harus kreatif, imajinatif, dan jelas dalam gerakan ekspresif, kompeten dan efisien dalam gerakan utilitarian dan inventif, serbaguna, dan terampil dalam gerakan objektif" (Morrison seperti dikutip dalam Wall & Murray, 1994, hlm. 5). (Mandigo et al., 2009). Definisi literasi fisik ini didasarkan pada beberapa karakteristik yang diringkas dalam Tabel 1 dan konsisten dengan sarjana lain yang menekankan pentingnya interaksi kemampuan fisik individu dalam konteks sosial dan budaya gerakan (Wright & Burrows, 2006) (Mandigo et al., 2009)

Seni Oktrian e all, (2019) Kebutuhan aktivitas fisik atau olahraga bagi guru TK merupakan sesuatu yang sangat penting dilakukan karena dapat membantu memperbaiki fungsi kardiovaskuler, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kapasitas kerja. Secara lebih jelas Widiyanti, (2010) menjelaskan apabila melakukan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses *degenerative* atau proses penuaan pada seseorang khususnya guru Tk yang rentan terhadap berbagai penyakit. Seni Oktrian et all, (2019) Kembali menjelaskan terdapat beberapa faktor penghalang bagi para guru TK untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik tersebut diantaranya adalah lingkungan dan pribadi sehingga membutuhkan motivasi secara eksternal untuk dapat melakukannya.

Memotret permasalahan tersebut, diperlukan adanya suatu kegiatan budaya olahragakhususnya bagi para guru TK yang dapat meningkatkan pemahaman dan membuat mereka melek dengan konsep literasi fisik sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya aktivitas fisik pada guru TK Sehingga akan berdampak pada murid-murid sereta keluarganya.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan pada analisis situasi, maka permasalahan yang dihadapi mitramencakup hal – hal berikut ini: masih diperlukan pengetahuan literasi fisik sebagai berbudaya olahraga dalam meningkatkan pengetahuan dan makna berolahraga di Desa Cisaat. Melihat permasalahan mitra di atas, maka topik kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dipilih dalam proposal ini adalah: Pengabdian Peranan Literasi Fisik Sebagai Pengabdian Masyarakat Berbudaya Olahraga Di Desa Cisaat, Jawa Barat.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Upaya menetapkan ruang lingkup permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, kesehatan (M. Arifin, 2016). Khusus berbudaya olahraga meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS (Dila, 2018). Aspek *Outdoor learning* merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Outdoor Learning. Bermain berguna dalam perkembangan kognitif, hal ini juga didukung oleh pemaparan Montessori yang menyatakan bahwa terdapat empat fakta mendasar bahwa bermain dapat menstimulasi otak anak: 1) pikiran yang mencercap, 2) periode kritis, 3) anak adalah makhluk pembelajar, 4) anak belajar dengan bermain (Suyadi, 2014). Suyanto, Schwart, Bruner, dan Zoltan P. Dienes mengisyaratkan adanya penalaran melalui pengalaman konkret melalui eksplorasi benda konkret. Sedangkan Gordon & Brawn, Froebel, dan Dewey menyebutkan bahwa pentingnya suasana nyaman saat proses pembelajaran, salah satu bentuk kenyamanan bagi anak usia dini adalah melalui bermain (Maragustam: 2017).

Berkembangnya Literasi fisik yang telah banyak digunakan dinegara maju. Sehingga literasi fisik telah ditetapkan sebagai tujuan dalam pendidikan. Implikasi yang menjadi perhatian dan penting dari konsep literasi literasi fisik tersebut (Whitehead et al., 2018). Literasi Fisik harus dipilih, direncanakan dan menyesuaikan budaya aktifitasnya pada saat penyampaian dapat dijadikan sebagai pusat pembelajaran bagi guru di Tingkat TK. Isi pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik serta pengetahuan dan pemahaman guru TK. Konten yang yang diberikan pada guru TK adalah “apa” dan “bagaimana” untuk diinformasikan dalam literasi fisik (Durdin-Myers et al., 2018).

Literasi fisik, oleh karena itu memberikan kesempatan besar kepada pelaku, pecinta dan masyarakat luas. Melalui literasi fisik semakin hari semakin luas untuk itu di perlukan seorang guru yang professional yang faham terhadap aktifitas gerak sebagai bagian dari olahraga. Kehadiran seorang guru TK yang professional diharapkan di Indonesia untuk memberikan materi pembelajaran sehingga memberikan materi yang dibutuhkan oleh anak usia dini di TK yang dapat memberikan pengaruh positif membudayakan olahraga. Berbudaya olahraga memberikan suatu pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dengan memberikan keberhasilan terhadap disiplin, akademik lanjutan, berkarakter serta mendukung hidup mandiri dan sejahtera

secara berkelanjutan. Guru Tk adalah professional yang sangat penting pada tingkat anak usia dini maka dari itu untuk mencetak murid yang memiliki karakter, berbudaya olahraga dengan memahami serta memiliki makna literasi fisik untuk diberikan tidak hanya pada anak usia dini, juga membutuhkan dukungan dari orang tua, dan masyarakat serta lingkungan yang dapat memfasilitasi.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang dilakukan pada penelolitian adalah diskusi dan demonstrasi literasi fisik. Demonstrasi dengan praktek lapangan literasi fisik dan permainan.

Tahapan – tahapan dari kegiatan Pkm ini sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan untuk melakukan kegiatan Pkm ini dengan melakukan analisis permasalahan mitra.
- b. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan PkM dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra sebagai peserta kegiatan PkM.
- c. Melaksanakan kegiatan PkM yaitu: pelatihan gerak dasar motorik d. Setelah terlaksananya kegiatan PkM ini, maka dilakukan pembuatan laporan dan pembuatan artikel sebagai salah satu luaran dari kegiatan PkM ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan tanpa kendala. Kegiatan dilaksanakan pada bulan 21 Juni 2022 di Desa Cisaat, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, Jawa Barat. Kegiatan berlangsung selama dua jam. Satu jam teori dilanjutkan satu jam praktek. Kegiatan dimulai pukul 13.00 WIB sampai dengan 15.00 WIB yang berlokasi di salah satu ruang kantor lurah Desa Cisaat. Peserta berasal dari kalangan guru sekolah dasar dan masyarakat Desa Cisaat. Peserta berjumlah 15 orang. Kegiatan dipandu oleh moderator Dinan Mitsalina (dosen ilmu keolahragaan UNJ). Acara dimulai dengan laporan oleh Ketua Peneliti Dra. Aryati, M.Pd. M.Ed. dan dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan gerak Literasi Fisik oleh narasumber. Narasumber pada kegiatan ini adalah Dra. Aryati, M.Pd. M.Ed., dosen Olahraga Rekreasi dan pelatih mental POPB DKI Jakarta. Materi yang diberikan mengenai literasi fisik berbudaya olahraga. Setelah diberikan materi secara teori dibuka sesi tanya jawab antara narasumber dan peserta pelatihan Agenda terakhir adalah dilaksanakannya pelatihan secara praktek di gedung olahraga kantor lurah Desa Cisaat yang berlangsung sesuai rancangan. Peserta sangat antusias dengan kegiatan tersebut dibuktikan dengan keaktifan semua peserta dalam hal tanya jawab dengan narasumber dan saat praktek. Peserta juga meminta agar di tahun berikutnya dilaksanakan kembali kegiatan serupa di Desa Cisaat.



Gambar 1. Foto Bersama tim





Gambar 2. Laporan ketua peneliti Dra. Aryati,M.Pd., M.Ed.



Gambar 3. Pemberian materi teori oleh Dra. Aryati,M.Pd., M.Ed.



Gambar 4. Materi praktek



Gambar 5. Permainan koordinasi lengan dan tungkai



Gambar 6. Permainan keseimbangan



Gambar 7. Permainan dengan bola





Gambar 8. Permainan kecepatan dan keseimbangan (balap karung)

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Antusias warga masyarakat yang sangat tinggi
- b. Meningkatnya pengetahuan guru anak usia dini akan literasi gerak yang berbudaya olahraga.

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala dan menyasar kepada desa-desa yang lain terutama yang berada di sekitar Desa Cisaat.
- b. Kegiatan dilanjutkan dengan perangkat desa sebagai motor penggerak kegiatan tersebut.
- c. Pemerintah lebih memperhatikan pemerataan guru pendidikan jasmani pada setiap daerah dan sarana prasarana pendidikan jasmani di sekolah yang memadai

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical Literacy for Educators. *Sport Research Intelligence Sportive*, 27–30. <https://doi.org/http://books.scholarsportal.info/viewdoc.html?id=678422>

- Francis, C. E., Longmuir, P. E., Boyer, C., Andersen, L. B., Barnes, J. D., Boiarskaia, E., Cairney, J., Faigenbaum, A. D., Faulkner, G., Hands, B. P., Hay, J. A., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kemper, H. C. G., Knudson, D., Lloyd, M., McKenzie, T. L., Olds, T. S., Sacheck, J. M., ... Tremblay, M. S. (2016). The Canadian Assessment of Physical literacy: Development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 214–222. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0597>
- Higgs, C., Way, R., Vicki Harber, M., Jurbala, P., & Balyi, I. (2019). *Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0*. <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- Huang, Y., Sum, K. W. R., Yang, Y. J., & Yeung, N. C. Y. (2020). Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186570>
- Jones, G. R., Stathokostas, L., Young, B. W., Wister, A. V., Chau, S., Clark, P., Duggan, M., Mitchell, D., & Nordland, P. (2018). Development of a physical literacy model for older adults - A consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>
- Kirkevold, M. (2008). The Norwegian teaching home program: developing a model for systematic practice development in the nursing home sector. *International Journal of Older People Nursing*, 3(4), 282–286. <https://doi.org/10.1111/j.1748-3743.2008.00142.x>
- Korstjens, I., & Moser, A. (2018). Series : Practical guidance to qualitative research . Part 4 : Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>
- Liu, Y. B., Liu, L., Li, Y. F., & Chen, Y. L. (2015). Relationship between health literacy, health-related behaviors and health status: A survey of elderly Chinese. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 9714–9725. <https://doi.org/10.3390/ijerph120809714>
- Loitz, C. (2013). The importance of lifelong physical literacy. *WellSpring*, 24(4), 1–4. <http://www.activecircle.ca/images/files/resources/lifelong-physical-literacy.pdf>
- Norhabibah, S., Andhyka, W., & Risqiwati, D. (2017). Rancang Bangun Sistem Monitoring Deteksi Jatuh untuk Manula dengan Menggunakan Accelerometer. *JOINCS (Journal of Informatics, Network, and Computer Science)*, 1(1), 43. <https://doi.org/10.21070/joincs.v1i1.803>
- Rindang, W., & Ungaran, A. (2014). Efek Pemberian Latihan Keseimbangan Dalam Mempertahankan Kemampuan Keseimbangan Manula Panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 49–54.
- Whittemore, R., Chase, S., & Mandle, C. L. (2001). Validity in Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 11(4), 522–537. <https://doi.org/10.1177/104973201129119299>

- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). Aplikasi Senam Untuk Kesehatan-Senam Kesehatan. *Yogyakarta: Mulia Medika*.
- Yani, Yuli, E. R. dewi silalahi. (2018). PENGARUH SENAM OTAK DENGAN DEMENSIA PADA MANULA DI RUMAH BAHAGIA KAWAL KECAMATAN GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN PROVINSI KEPRI Yuli eka yani dan Ratna Dewi Silalahi. *Artikel Ilmia Zona Keperawatan*, 9(1), 83–92.