

## Literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini

Rahmad Zulham Assidiqqy Handryant<sup>1</sup>, Imam Hariadi<sup>2</sup>, Rajip Mustafillah Rusdiyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang.

Jl. Cakrawala No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia.

\* Korespondensi Penulis. E-mail: [rahmad.zulham.2506148@students.um.ac.id](mailto:rahmad.zulham.2506148@students.um.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini pada siswa sekolah dasar melalui tinjauan sistematis terhadap berbagai penelitian empiris. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengikuti alur PRISMA. Proses pencarian artikel dilakukan pada empat database Google Scholar, SINTA, ScienceDirect, dan Garuda menggunakan kata kunci literasi fisik dan perilaku aktif sehingga diperoleh 92 artikel awal. Setelah pemeriksaan duplikasi dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi, enam artikel lolos tahap *inclusion* dan dianalisis secara menyeluruh. Hasil SLR menunjukkan bahwa literasi fisik berkontribusi signifikan terhadap pembentukan perilaku aktif anak melalui empat dimensi utama, yaitu fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Temuan dari enam artikel terpilih menegaskan bahwa kompetensi gerak, media literasi fisik, lingkungan belajar, motivasi, serta kapasitas guru berperan bersama dalam memperkuat identitas gerak dan kebiasaan hidup aktif siswa sejak dini. Hal ini menunjukkan bahwa literasi fisik perlu diposisikan sebagai fondasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar karena mampu membangun pola perilaku aktif yang berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi longitudinal, eksperimen intervensi multidimensional, serta instrumen penilaian literasi fisik yang sesuai dengan konteks pendidikan Indonesia

**Kata Kunci:** literasi fisik; perilaku aktif; sekolah dasar

### PENDAHULUAN

Setiap anak akan melalui tahapan pertumbuhan dan perkembangan gerak pada usia tertentu, mulai dari merangkak, berjalan, berlari, hingga menguasai berbagai pola gerak dasar yang menjadi fondasi keterampilan fisik di tahap berikutnya (Mahendra & Abdul, 2021; Malika et al., 2022). Di era sekarang ini dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat dan meningkatnya penggunaan gawai membuat kesempatan anak untuk bergerak semakin berkurang, sehingga aktivitas fisik menurun dan kemampuan gerak dasar tidak terasah secara optimal (Higgs et al., 2019; Valentino & Nurrochmah, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan anak untuk memahami, menguasai, dan memaknai aktivitas fisik tidak dapat dianggap terjadi secara alami. Anak yang aktif bergerak memiliki berat badan lebih ideal dibandingkan anak yang menjalani gaya hidup sendentari, pada titik inilah konsep literasi fisik menjadi sangat penting (Cairney et al., 2019; Handryant & Hidayat, 2024; Ikhsanto et al., 2023). Literasi fisik mencakup kemampuan bergerak, rasa percaya diri, motivasi, serta pemahaman tentang pentingnya beraktivitas fisik, sehingga bukan hanya mengajarkan anak bisa bergerak, tetapi juga ingin dan berani bergerak (IPLA, 2017). Pada usia 6-12 tahun atau pada jenjang sekolah dasar, literasi fisik dipandang sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini, karena melalui literasi fisik anak dibekali dasar gerak, kebiasaan, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik yang akan mendukung gaya hidup aktif di sepanjang kehidupannya (Haris et al., 2025; Putro et al., 2024).

Literasi fisik dipahami sebagai kemampuan dasar yang dibangun secara menyeluruh yang mencerminkan kesiapan individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat,

mencakup kompetensi gerak, pemahaman, motivasi, dan kepercayaan diri yang mendasari keterlibatan tersebut (Jurbala, 2015; Kusuma et al., 2023). Literasi fisik dijelaskan lebih rinci melalui model empat dimensi fisik, kognitif, afektif, dan social yang menunjukkan bahwa perilaku aktif terbentuk melalui integrasi kemampuan motorik, pengetahuan tentang aktivitas fisik, sikap positif terhadap gerak, dan kemampuan berinteraksi dalam kegiatan jasmani (Dudley, 2015; Erfayliana, 2015). Pada usia sekolah dasar, perkembangan literasi fisik menjadi krusial karena anak berada pada fase pembentukan pola gerak dan kebiasaan hidup aktif yang akan memengaruhi perilaku mereka pada jenjang berikutnya (Haris et al., 2025; Putri et al., 2025). Pembiasaan perilaku aktif pada tahap ini membutuhkan pengalaman belajar yang terstruktur, konsisten, dan bermakna, yang menstimulasi kemampuan fisik sekaligus membangun pemahaman, motivasi, serta nilai-nilai aktivitas fisik (Parwata, 2021; Ramadhani et al., 2025). Berdasarkan landasan teoretis tersebut, literasi fisik memiliki posisi fundamental sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini karena kualitas literasi fisik anak akan menentukan kecenderungan mereka dalam memilih dan menjalani gaya hidup aktif di masa mendatang (Aisyah Dini Nuraryati & Adi S, 2025; Zulkifli et al., 2025). Kerangka teori ini menjadi dasar utama dalam menelaah bagaimana berbagai aspek literasi fisik, kompetensi gerak, pengetahuan, sikap, dan interaksi social berkontribusi terhadap pembentukan perilaku aktif pada siswa sekolah dasar (Ikhsanto et al., 2023; Syihabuddin et al., 2024).

Isu utama yang mendasari penelitian ini adalah meningkatnya kecenderungan anak menjalani gaya hidup kurang gerak di tengah perkembangan teknologi digital (Maulana et al., 2026). Penggunaan gawai, meningkatnya waktu layar, dan berkurangnya kesempatan bermain aktif menyebabkan anak semakin sedikit terlibat dalam aktivitas fisik yang menstimulasi perkembangan gerak dasar (Friskawati et al., 2023). Kondisi ini menjadi perhatian penting karena aktivitas fisik, kemampuan gerak dasar, motivasi, dan kepercayaan diri saling berkaitan dalam membentuk keterlibatan anak terhadap aktivitas jasmani (HL, 2022). WHO menegaskan bahwa anak dan remaja perlu membatasi perilaku sedentari, khususnya waktu layar, karena perilaku kurang gerak berkaitan dengan risiko kesehatan dan rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami literasi fisik sebagai fondasi pembentukan perilaku aktif sejak dini, bukan hanya sebagai kemampuan melakukan gerak (Hardovi et al., 2024). Literasi fisik mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab terhadap keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Basir & Rakhman, 2025). Anak tidak cukup hanya mampu bergerak, tetapi juga perlu memiliki kemauan, keberanian, pemahaman, dan pengalaman sosial yang mendukung keterlibatannya dalam aktivitas jasmani (Fitriasari & Septiana, 2025).

Penelitian terdahulu pada kajian literasi fisik pada anak usia 6-12 tahun atau pada jenjang sekolah dasar menunjukkan adanya beberapa kesenjangan yang masih belum teratasi secara komprehensif (Angga et al., 2024). Sebagian penelitian hanya menyoroti kompetensi gerak tanpa menghubungkannya dengan pemahaman aktivitas fisik atau aspek afektif seperti motivasi dan kepercayaan diri, sementara studi lain lebih menekankan penggunaan media dan lingkungan belajar tanpa mengaitkannya dengan peran guru atau perkembangan sosial siswa (Faridah et al., 2025). Selain itu, penelitian mengenai peningkatan kapasitas guru cenderung berfokus pada pelatihan teknis dan belum mengintegrasikannya dengan seluruh dimensi literasi fisik (Mahendra & Abdul, 2021). Hal ini menandakan bahwa literasi fisik sering diperlakukan

secara parsial dan belum dipahami sebagai konstruk multidimensional yang menuntut keterpaduan aspek fisik, kognitif, afektif, dan social (Aziz & Nur, 2024). Dari berbagai kesenjangan tersebut, satu gap utama yang menjadi dasar penelitian ini adalah belum tersedianya penelitian yang mengintegrasikan berbagai pendekatan penguatan literasi fisik kompetensi gerak, pengetahuan aktivitas fisik, motivasi dan sikap, serta interaksi dan dukungan lingkungan ke dalam satu kerangka teoretis yang utuh untuk menjelaskan pembentukan perilaku aktif sejak dini. Artikel ini menawarkan kebaruan berupa sintesis konseptual yang menggabungkan temuan-temuan empiris terbaru mengenai kompetensi gerak, media pembelajaran, lingkungan belajar, dan peran guru PJOK, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana literasi fisik berfungsi sebagai pilar pembentukan perilaku aktif yang berkelanjutan pada peserta didik sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan alur Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), yang meliputi tahap identification, screening, eligibility, dan inclusion. Kerangka teori yang digunakan mengacu pada konsep literasi fisik dari International Physical Literacy Association (IPLA) serta model multidimensi literasi fisik yang mencakup dimensi fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Kerangka ini digunakan untuk menganalisis keterkaitan antara kompetensi gerak, pengetahuan aktivitas fisik, motivasi, kepercayaan diri, interaksi sosial, dan pembentukan perilaku aktif siswa sekolah dasar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar, SINTA, ScienceDirect, dan Garuda. Pencarian artikel dilakukan pada tanggal 30 November 2025 pukul 22.00 WIB menggunakan kata kunci “literasi fisik,” “physical literacy,” “perilaku aktif,” “aktivitas fisik anak,” dan “PJOK sekolah dasar,” sehingga ditemukan 92 artikel awal. Setelah pemeriksaan duplikasi menggunakan Mendeley, tersisa 76 artikel unik untuk dianalisis pada tahap screening. Pada tahap ini, 70 artikel dieliminasi karena tidak relevan, tidak sesuai jenjang, tidak menggunakan konsep literasi fisik, atau tidak memenuhi kualitas metodologis. Enam artikel yang tersisa masuk tahap eligibility dan dibaca secara penuh untuk memastikan kesesuaian fokus dan metode. Seluruh artikel memenuhi kelayakan sehingga pada tahap inclusion enam artikel final ditetapkan sebagai sumber utama penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis isi dan sintesis tematik. Analisis isi dilakukan untuk mengidentifikasi fokus, metode, subjek, instrumen, temuan utama, dan kontribusi setiap artikel, sedangkan sintesis tematik digunakan untuk mengelompokkan temuan ke dalam tema kompetensi gerak, media pembelajaran, lingkungan belajar, motivasi, kapasitas guru, dan perilaku aktif. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan kerangka literasi fisik multidimensional untuk menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai peran literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif pada peserta didik sekolah dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hasil tinjauan literatur disajikan dalam bentuk tabel berikut, yang merangkum temuan utama dari setiap artikel yang dianalisis:

**Tabel 1.** Hasil Pencarian Data Artikel.

No	Authors/Tahun	Indeks Jurnal	Metode	Variabel yang Diukur	Temuan Penelitian
1	Ikhsanto, Aswara & Ahmad (2023)	Sinta 2	Path Analysis	Literasi fisik; aktivitas fisik; kebugaran	Literasi fisik terbukti berperan penting dalam mendorong perilaku aktif, meningkatkan kebugaran, dan memperkuat kesenangan beraktivitas fisik pada siswa sekolah dasar.
2	Wiwik Rosiana et al. (2023)	Sinta 2	R&D	Media literasi fisik; respons guru; respons siswa	Media Melifis meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terkait aktivitas fisik, sehingga mampu menumbuhkan kebiasaan hidup aktif sejak dini.
3	Prayogi Dwina Angga et al. (2024)	Sinta 4	Studi Kasus	Pengetahuan gerak; motivasi; perilaku aktif	Sudut literasi fisik menyediakan lingkungan visual yang mendorong siswa untuk memahami dan mempraktikkan aktivitas fisik secara lebih konsisten.
4	Ai Faridah et al. (2025)	Sinta 4	Deskriptif kuantitatif	Skor literasi fisik CAPL-2 (PACER, plank, CAMSA)	Sebagian besar siswa berada pada kategori Baik–Sangat Baik, menunjukkan fondasi perilaku aktif sudah terbentuk, namun masih diperlukan intervensi bagi siswa kategori rendah. CAPL-2 efektif untuk memetakan literasi fisik sebagai dasar pembentukan kebiasaan hidup aktif.
5	Moh. Nur Kholis et al. (2024)	Sinta 5	Deskriptif kuantitatif	Pengetahuan guru; implementasi PL	Pelatihan meningkatkan wawasan guru PJOK dalam mengajarkan literasi fisik, sehingga siswa lebih terarah dalam membangun perilaku aktif melalui pembelajaran gerak.

6	Wahyu Setia K. Putri et al. (2025)	Sinta 5	Studi Kasus	Sosialisasi; pelatihan; permainan edukatif	Program literasi fisik melalui permainan edukatif (misalnya ular tangga literasi fisik) meningkatkan kesadaran, motivasi, dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, memperkuat kebiasaan hidup aktif sejak dini.
---	------------------------------------	---------	-------------	--	---

Berdasarkan enam artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa literasi fisik memiliki peran penting dalam membentuk perilaku aktif peserta didik sekolah dasar. Temuan Ikhsanto, Aswara, dan Ahmad (2023) menunjukkan bahwa literasi fisik berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik, kebugaran, dan kesenangan siswa dalam bergerak. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Wiwik Rosiana et al. (2023), Prayogi Dwina Angga et al. (2024), dan Wahyu Setia K. Putri et al. (2025), yang menegaskan bahwa media pembelajaran, sudut literasi fisik, dan permainan edukatif dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, motivasi, dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa literasi fisik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan gerak, tetapi juga melibatkan dukungan lingkungan belajar, media yang menarik, dan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan.

Kesimpulan lain yang dapat ditarik adalah bahwa penguatan literasi fisik membutuhkan keterlibatan guru PJOK sebagai fasilitator utama dalam pembelajaran gerak. Penelitian Moh. Nur Kholis et al. (2024) menunjukkan bahwa peningkatan wawasan guru mengenai literasi fisik membantu siswa lebih terarah dalam membangun perilaku aktif melalui pembelajaran PJOK. Sementara itu, penelitian Ai Faridah et al. (2025) menunjukkan bahwa pengukuran literasi fisik melalui CAPL-2 dapat digunakan untuk memetakan tingkat literasi fisik siswa, terutama untuk mengidentifikasi siswa yang sudah berada pada kategori baik dan siswa yang masih membutuhkan intervensi. Hal ini menegaskan bahwa literasi fisik perlu dipahami sebagai konstruk multidimensional yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial, sehingga pengembangannya tidak cukup hanya melalui penguasaan gerak, tetapi juga melalui pembelajaran yang menumbuhkan pengetahuan, motivasi, kepercayaan diri, kesadaran, dan kebiasaan hidup aktif.

Literasi fisik pada siswa sekolah dasar dapat diperkuat melalui tiga jalur utama, yaitu penguatan kompetensi gerak dan kebugaran, penyediaan media serta lingkungan belajar yang mendukung, dan peningkatan kapasitas guru PJOK dalam mengintegrasikan literasi fisik ke dalam pembelajaran. Literasi fisik dapat diposisikan sebagai fondasi penting dalam membentuk perilaku aktif sejak dini. Temuan dari enam artikel tersebut juga memperlihatkan bahwa pembentukan perilaku aktif tidak terjadi secara spontan, tetapi perlu dirancang melalui pembelajaran yang sistematis, menyenangkan, kontekstual, dan berkelanjutan.

## **Pembahasan**

Literasi fisik merupakan konstruk multidimensional yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, serta pemahaman yang mendorong individu

untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Whitehead, 2010) Konsep ini menunjukkan bahwa literasi fisik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan gerak, tetapi juga mencakup cara individu memaknai aktivitas fisik, memiliki keyakinan untuk berpartisipasi, memperoleh pengalaman gerak yang positif, serta menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup. Pada jenjang sekolah dasar, literasi fisik memiliki posisi strategis karena anak berada pada fase perkembangan fisiologis, motorik, sosial, dan kognitif yang relatif optimal untuk menerima stimulasi gerak (Higgs et al., 2019) Literasi fisik juga berkaitan dengan keterampilan motorik, kebugaran, sikap terhadap aktivitas jasmani, pilihan aktivitas, dan kebiasaan hidup sehat yang dapat terbawa hingga dewasa (Cairney et al., 2019). Berdasarkan kerangka tersebut, pembahasan ini menelaah enam artikel untuk menunjukkan bahwa literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini tidak dibangun oleh satu faktor tunggal, tetapi melalui keterpaduan kompetensi gerak, motivasi, kepercayaan diri, pemahaman, lingkungan belajar, media pembelajaran, peran guru, dan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa penelitian terdahulu telah membahas literasi fisik melalui fokus yang beragam. Ikhsanto, Aswara, dan Ahmad (2023) menekankan hubungan antara literasi fisik, aktivitas fisik, dan kebugaran siswa sekolah dasar. Rosiana et al. (2023) menyoroti pengembangan media Melifis sebagai sarana peningkatan pemahaman siswa mengenai aktivitas fisik. Angga et al. (2024) membahas sudut literasi fisik sebagai bentuk penguatan lingkungan visual di sekolah. Faridah et al. (2025) menekankan pemetaan tingkat literasi fisik melalui instrumen CAPL-2. Kholis et al. (2024) berfokus pada pemahaman guru dalam mengimplementasikan literasi fisik, sedangkan Putri et al. (2025) menunjukkan peran permainan edukatif dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Perbedaan fokus tersebut menunjukkan bahwa literasi fisik telah dikaji dari berbagai sisi, tetapi masih cenderung parsial. Kajian ini memosisikan seluruh temuan tersebut sebagai bagian dari satu konstruksi konseptual bahwa pembentukan perilaku aktif siswa sekolah dasar terjadi melalui interaksi antara faktor personal, pedagogis, dan lingkungan.

Penelitian Ikhsanto, Aswara, dan Ahmad (2023) memperlihatkan bahwa literasi fisik berperan signifikan dalam membentuk perilaku aktif dan kebugaran siswa sekolah dasar. Analisis jalur dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan gerak, motivasi, dan kesenangan berolahraga saling berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa. Temuan ini menguatkan pandangan Whitehead (2010) bahwa literasi fisik bukan hanya persoalan kapasitas fisik, melainkan juga mencakup disposisi psikologis yang membuat anak ingin, berani, dan konsisten terlibat dalam aktivitas fisik. Kajian ini memperluas temuan tersebut dengan menegaskan bahwa hubungan antara literasi fisik dan perilaku aktif perlu dipahami secara lebih kompleks. Anak yang memiliki kemampuan gerak belum tentu menjadi aktif apabila tidak didukung oleh motivasi, kepercayaan diri, pengalaman belajar yang positif, dan lingkungan yang mendukung. Motivasi anak untuk bergerak juga sulit berkembang apabila pembelajaran PJOK tidak menyediakan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan perkembangan anak.

Rosiana et al. (2023) menunjukkan bahwa media literasi fisik yang dirancang secara komunikatif, seperti Melifis, dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai aktivitas fisik dan manfaatnya. Temuan tersebut penting karena aspek kognitif dalam literasi fisik sering kali kurang memperoleh perhatian dibandingkan aspek keterampilan gerak. Media pembelajaran

yang menarik, sederhana, dan mudah diakses dapat membantu siswa memahami konsep aktivitas fisik secara lebih konkret. Namun, media tidak dapat diposisikan sebagai solusi tunggal dalam penguatan literasi fisik. Media baru memiliki nilai pedagogis apabila terintegrasi dengan praktik pembelajaran yang memberi kesempatan kepada siswa untuk mengalami, merefleksikan, dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Media literasi fisik sebaiknya tidak hanya menyajikan informasi tentang gerak, tetapi juga mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas nyata, membangun kesadaran terhadap manfaat aktivitas fisik, serta memperkuat motivasi untuk menjalani kebiasaan hidup aktif.

Angga et al. (2024) menegaskan bahwa sudut literasi fisik di sekolah dapat menjadi lingkungan belajar yang mendorong kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik. Sudut literasi fisik menyediakan paparan visual yang konsisten, sehingga siswa memperoleh pesan berulang mengenai pentingnya bergerak. Temuan ini memperlihatkan bahwa literasi fisik tidak hanya dibentuk melalui pembelajaran formal di lapangan, tetapi juga melalui budaya dan lingkungan sekolah. Kajian ini memperluas temuan tersebut dengan menempatkan lingkungan sekolah sebagai bagian dari ekosistem literasi fisik. Lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik dapat berupa sudut literasi fisik, poster edukatif, ruang bermain yang aman, ketersediaan alat gerak, kebijakan sekolah yang memberi ruang untuk aktivitas jasmani, serta budaya sekolah yang menghargai perilaku aktif. Pembentukan perilaku aktif membutuhkan konsistensi antara pesan yang disampaikan dalam pembelajaran PJOK dan lingkungan sekolah yang dialami siswa sehari-hari.

Faridah et al. (2025) memberikan kontribusi penting melalui pemetaan tingkat literasi fisik siswa sekolah dasar menggunakan CAPL-2. Pengukuran tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Baik hingga Sangat Baik, yang mengindikasikan bahwa fondasi perilaku aktif sudah mulai terbentuk. Namun, keberadaan siswa dengan kategori literasi fisik rendah menunjukkan bahwa pembentukan perilaku aktif belum merata. Temuan ini penting karena pengukuran literasi fisik dapat menjadi dasar penyusunan intervensi yang lebih tepat. CAPL-2 tidak hanya dapat dipahami sebagai instrumen evaluatif, tetapi juga sebagai perangkat diagnostik untuk membaca kebutuhan siswa. Hasil pengukuran dapat membantu guru PJOK mengidentifikasi siswa yang membutuhkan penguatan pada aspek kebugaran, keterampilan gerak, motivasi, kepercayaan diri, atau pemahaman aktivitas fisik. Dengan demikian, pengukuran literasi fisik perlu ditindaklanjuti melalui desain pembelajaran yang adaptif dan tidak berhenti pada kategorisasi capaian siswa.

Kholis et al. (2024) menempatkan guru sebagai faktor kunci dalam penguatan literasi fisik. Guru yang memahami prinsip literasi fisik lebih mampu merancang pembelajaran PJOK yang kontekstual, menantang, dan menyenangkan. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pengembangan literasi fisik tidak hanya bergantung pada kondisi siswa, tetapi juga pada kapasitas pedagogis guru. Guru PJOK berperan sebagai mediator antara konsep literasi fisik dan pengalaman belajar siswa. Guru menentukan aktivitas yang dipilih, cara memberikan instruksi, suasana emosional pembelajaran, kesempatan siswa untuk mengalami keberhasilan, serta cara siswa merefleksikan makna aktivitas fisik. Literasi fisik berpotensi tereduksi menjadi penguasaan gerak apabila guru hanya menekankan keterampilan teknis. Sebaliknya, pembelajaran PJOK dapat menjadi ruang pembentukan kebiasaan hidup aktif apabila guru mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial secara seimbang.

Putri et al. (2025) menunjukkan bahwa permainan edukatif, seperti ular tangga literasi fisik, dapat meningkatkan kesadaran, motivasi, dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan karakteristik anak sekolah dasar yang belajar secara lebih efektif melalui aktivitas bermain, interaksi, dan pengalaman langsung. Permainan edukatif tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan, tetapi juga dapat menghubungkan pengetahuan, gerak, emosi positif, dan interaksi sosial. Dengan demikian, permainan edukatif dapat diposisikan sebagai strategi pedagogis yang berpotensi mengintegrasikan dimensi fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Melalui permainan, siswa dapat bergerak, memahami pesan tentang aktivitas fisik, membangun keberanian, bekerja sama dengan teman, dan mengalami keberhasilan dalam situasi belajar yang tidak menekan. Pengalaman positif tersebut menjadi dasar penting bagi terbentuknya perilaku aktif secara berkelanjutan.

Perbandingan antara penelitian terdahulu dan hasil kajian ini menunjukkan bahwa literasi fisik pada siswa sekolah dasar telah diteliti melalui berbagai pendekatan, tetapi belum sepenuhnya disatukan dalam satu kerangka pemahaman yang utuh. Penelitian terdahulu memberi bukti bahwa kompetensi gerak, media pembelajaran, lingkungan visual, pengukuran literasi fisik, kapasitas guru, dan permainan edukatif masing-masing berkontribusi terhadap perilaku aktif. Kajian ini menyatukan berbagai temuan tersebut dengan menegaskan bahwa pembentukan perilaku aktif bukan hanya hasil dari keterampilan motorik, penggunaan media, atau permainan tertentu, melainkan terbentuk melalui relasi antara kemampuan tubuh, pemahaman, motivasi, rasa percaya diri, dukungan sosial, lingkungan sekolah, dan strategi pembelajaran. Dampak kajian ini terlihat pada penguatan cara pandang terhadap pembelajaran PJOK di sekolah dasar. PJOK tidak hanya dapat diposisikan sebagai mata pelajaran yang mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga sebagai ruang strategis untuk membentuk peserta didik yang aktif secara fisik, sadar terhadap kesehatan, percaya diri dalam bergerak, serta mampu menghargai aktivitas jasmani sebagai bagian dari kehidupan. Guru PJOK dapat menggunakan hasil kajian ini sebagai dasar untuk merancang pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada capaian motorik, tetapi juga pada pembentukan motivasi, pemahaman, keberanian, kerja sama, dan kebiasaan aktif. Sekolah juga dapat menjadikan literasi fisik sebagai bagian dari budaya sekolah melalui penyediaan ruang gerak yang aman, media edukatif, sudut literasi fisik, permainan aktif, program pembiasaan bergerak, dan pelibatan guru dalam penguatan literasi fisik.

Kontribusi teoretis kajian ini terletak pada penguatan pemahaman bahwa literasi fisik merupakan konstruk multidimensional yang harus dianalisis melalui keterpaduan dimensi fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Kajian ini juga memberikan kontribusi konseptual dengan menyusun hubungan antara kompetensi gerak, media pembelajaran, lingkungan sekolah, kapasitas guru, motivasi, dan permainan edukatif sebagai faktor pendukung pembentukan perilaku aktif. Kontribusi praktisnya terletak pada penyediaan dasar bagi guru PJOK dan sekolah untuk merancang pembelajaran yang lebih menyeluruh, kontekstual, inklusif, sesuai perkembangan anak, dan mampu membangun kesadaran tentang pentingnya bergerak. Keterbatasan kajian ini terletak pada jumlah artikel yang dianalisis, yaitu enam artikel, sehingga cakupan temuan masih terbatas. Artikel yang dikaji juga memiliki variasi metode, instrumen, dan fokus penelitian, sehingga hasil sintesis belum dapat digeneralisasi secara luas. Beberapa penelitian menggunakan desain deskriptif dan studi kasus yang memberi pemahaman kontekstual, tetapi belum sepenuhnya menunjukkan hubungan kausal antara literasi fisik dan

perilaku aktif. Kajian ini juga belum membandingkan secara mendalam perbedaan literasi fisik berdasarkan gender, wilayah, latar sosial ekonomi, kualitas fasilitas sekolah, dan dukungan keluarga. Arah penelitian berikutnya perlu bergerak dari kajian deskriptif dan parsial menuju pengujian model integratif literasi fisik yang menghubungkan kompetensi gerak, motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dukungan guru, lingkungan sekolah, dan perilaku aktif siswa secara empiris. Model tersebut dapat diuji melalui pendekatan kuantitatif seperti structural equation modeling atau path analysis, serta dilanjutkan dengan pengembangan intervensi literasi fisik berbasis pembelajaran PJOK melalui desain eksperimen, quasi experiment, atau penelitian longitudinal untuk melihat keberlanjutan dampaknya terhadap perilaku aktif siswa pada jenjang pendidikan berikutnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil temuan berbagai penelitian, literasi fisik pada tingkat sekolah dasar berperan sebagai fondasi penting pembentukan perilaku aktif karena mengintegrasikan kemampuan fisik, pengetahuan aktivitas fisik, motivasi, dan dukungan sosial sebagai dasar terbentuknya identitas gerak anak sejak dini. Ketika dimensi-dimensi tersebut diperkuat melalui pembelajaran PJOK dan lingkungan sekolah yang mendukung, perilaku aktif tidak hanya muncul sesaat, tetapi berkembang sebagai kebiasaan dan pilihan gaya hidup sehat. Berdasarkan temuan tersebut, arah penelitian berikutnya perlu difokuskan pada tiga prioritas utama: pertama, penelitian longitudinal untuk menelusuri pengaruh literasi fisik sejak sekolah dasar terhadap perilaku aktif pada tahap perkembangan berikutnya; kedua, penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas intervensi literasi fisik yang menggabungkan dimensi fisik, kognitif, afektif, dan sosial; dan ketiga, pengembangan instrumen literasi fisik yang relevan dengan konteks pendidikan Indonesia agar pemetaan kemampuan dan intervensi di sekolah dapat dilakukan secara lebih tepat dan aplikatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Dini Nuraryati, & Adi S. (2025). Physical Literacy Development of Elementary Students in Physical Education Classes. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(2), 183–193. <https://doi.org/10.15294/inapes.v6i2.33086>
- Angga, P. D., Makki, M., Sari, M. P., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., & Keguruan, F. (2024). *Penciptaan Sudut Literasi Fisik Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Aktivitas Fisik di Sekolah Dasar*. 4(62), 47–61. <https://doi.org/Volume 4 Nomer 1 2024, p. 47-61 e-ISSN 2776-2971, p-ISSN 2776-5954> <https://doi.org/10.55099/participative.v4i1.132>
- Aziz, R. A., & Nur, L. (2024). Profil Literasi Fisik Siswa di SDN 1 Karangsembung Kota Tasikmalaya. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 239–252. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v11i2.74394>
- Basir, M., & Rakhman, A. (2025). Literasi Fisik: Analisis Pemahaman Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 323–331. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.780>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy , Physical Activity and Health : Toward an Evidence - Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Dudley, D. A. (2015). *A Conceptual Model of Observed Physical Literacy A Conceptual Model of Observed Physical Literacy*. September. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- Erfayliana, Y. (2015). *Pendidikan Jasmani dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter*. 2(4), 302–315.
- Faridah, A., Permana, D., & Putra, A. P. (2025). *Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas 5 SD Berdasarkan Hasil Pre-Test Cannadian Assessment Of Physical Literacy Second Edition ( CAPL-2 )*. 4(1), 1401–1408. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1756>
- Fitriasari, R. A., & Septiana, E. (2025). Menelusuri Aktivitas Generasi Bangsa: Studi Femenologis Eksplorasi Pengalaman Gerak Yang Bermakna Pada Peserta Festival Olahraga Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 53–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jppi.v21i1.84093>
- Friskawati, G. F., Maulana, R. A., Setra, K., & Halimah, S. (2023). *Optimalisasi Pemahaman Physical Literacy Dan Penggunaan Instrumen Pl-C Quest Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini*. 5, 58–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i2.89>
- Handryant, R. Z. A., & Hidayat, T. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli (Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kota Mojokerto). *Journal on Education*, 6(4), 20535–20545. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6125>
- Hardovi, B. H., Susetyo, A. M., Aabid, M. F., & Aprilia, A. P. (2024). Pengenalan Literasi Fisik Sebagai Pendidikan Jasmani dan Menjawab Gangguan Gadget Siswa SMP 1 Muhammadiyah Jember. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 53–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i1.1054>
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Khartha, A. (2025). *Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini*. 11(1), 44–51. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v11i1.2274>
- Higgs, C., Cairney, J., Jurbala, P., Dudley, D., Way, R., & Mitchell, D. (2019). *DEVELOPING Building a New Normal for all Canadians DEVELOPING*.
- HL, N. I. (2022). Dampak Literasi Fisik Terhadap Kesehatan dan Aktivitas Fisik Remaja: Tinjauan Sistematis Bukti Empiris. *Indonesian Journal of Physical Activity Vol.*, 2(2), 114–129.
- Ikhsanto, G. K., Aswara, A. Y., & Ahmad, H. (2023). *Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur*. 4(3), 317–325. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.418>

- IPLA. (2017). *International Physical Literacy Association*. <https://www.physical-literacy.org.uk>
- Jurbala, P. (2015). What Is Physical Literacy, Really? *Quest*, 67(4), 367–383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
- Kholis, M. N., Permana, E. P., Widodo, A., Setyaputri, N. Y., & Kukuh, B. (2024). *Literasi Fisik dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak pada Guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk*. 2(3), 140–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.46838/ic.v2i3.659>
- Kusuma, D. A., Hidayatullah, M. F., & Riyadi, S. (2023). *Pentingnya Literasi Fisik Dalam Pendidikan Jasmani Usia Abstrak*.
- Mahendra, A., & Abdul, B. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK Kelas X*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Malika, L. D., Hariadi, I., Fadhli, N. R., & Roesdiyanto, R. (2022). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Prasekolah di TK Muslimat NU Dewi Masithoh 01 Kalipare Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 964–979. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p964-979>
- Maulana, A., Putra, G. G., Thoriq, A., & Gunawan, A. S. (2026). Menurunnya Aktivitas Fisik Siswa Akibat Gaya Hidup Digital di Era Modern. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12, 20–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.11430>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Putri, W. S. K., Saifuddin, H., Riyanto, A., Johan, & Firmansyah. (2025). *Upaya Pengembangan Literasi Fisik Pada Anak Sekolah Dasar*. 5(1), 363–366. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2158>
- Putro, W. A. S., Sugiono, Istiyono, & Widiyaningsih, W. R. (2024). *Literasi Sport Science dalam Bidang Olahraga pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 8(1), 477–483. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7073>
- Ramadhani, O., Marsanda, A., Damayanti, P. D., & Cinantya, C. (2025). *Pentingnya Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar untuk Membangun Generasi Berkualitas*. 1991, 151–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.60126/maras.v3i1.659>
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). *Pengembangan Media Literasi Fisik ( Melifis ) bagi Siswa Sekolah Dasar*. 9(2), 964–975. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Syihabuddin, R., Abdilah, G., Elwanda, M. D. S., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). *Studi Literatur Konsep Literasi Fisik Berbasis Negara Luar Indonesia dalam Sistem Pendidikan Jasmani sebagai Upaya Kampanye Literasi Fisik Literature*. 78–92.
- Valentino, A. F., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket. *Sport Science and Health*, 2(10), 484–493. <https://doi.org/10.17977/um062v2i102020p484-493>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy*.
- Zulkifli, Evadila, Gunawan, A., & Indriana, A. (2025). *Penguatan literasi fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. 6(1), 866–870. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.42076>