

ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP LITERASI FISIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI SMA NEGERI KALISAT

Kevin Pratama Ananda Putra¹, Rizki Apriliyanto², Bahtiar Hari Hardovi³, Hafidz Kurniawan⁴

Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3,4}
kevinprtmmlbb@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemahaman guru PJOK terhadap literasi fisik di SMA Negeri Kalisat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, dan studi dokumentasi yang dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar guru memahami konsep literasi fisik secara teoritis, tetapi implementasinya dalam pembelajaran masih terbatas. Faktor hambatan utama dalam penerapan literasi fisik terletak pada keterbatasan pelatihan profesional yang diterima oleh guru serta kurangnya integrasi konsep literasi fisik ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Oleh karena itu penelitian ini merekomendasikan peningkatan pelatihan dan pengembangan kurikulum yang lebih terintegrasi melalui pendekatan terstruktur, agar penerapan literasi fisik dalam PJOK dapat berjalan optimal dan berkelanjutan. Simpulan, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru PJOK di SMA Negeri Kalisat terhadap literasi fisik masih bervariasi

Kata Kunci: Literasi Fisik, Guru PJOK, Pembelajaran, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of understanding of physical education teachers towards physical literacy at SMA Negeri Kalisat. This study uses a qualitative method with a descriptive approach. Data were collected through observation and documentation studies that were analyzed thematically. The results of the study indicate that most teachers understand the concept of physical literacy theoretically, but its implementation in learning is still limited. The main inhibiting factor in the application of physical literacy lies in the limited professional training received by teachers and the lack of integration of the concept of physical literacy into the physical education curriculum. Therefore, this study recommends increasing training and developing a more integrated curriculum through a structured approach so that the application of physical literacy in PJOK can run optimally and sustainably. In conclusion, based on the results of the study, it can be concluded that the understanding of physical education teachers at SMA Negeri Kalisat towards physical literacy still varies.

Keywords: Physical Literacy, PJOK Teachers, Learning, Physical Education

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik serta berbagai sumber belajar dalam suatu lingkungan tertentu. Tujuannya adalah untuk membantu peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, serta membentuk sikap dan keyakinan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah upaya yang dilakukan pendidik untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat belajar secara optimal. Proses ini berlangsung sepanjang kehidupan seseorang dan dapat terjadi di berbagai tempat dan waktu (Yestiani & Zahwa, 2020).

Pembelajaran sebagai suatu bentuk interaksi antara siswa, guru, dan berbagai sumber belajar memerlukan dukungan media yang sesuai (Husein, 2020). Pada dasarnya, pembelajaran yang efektif tidak hanya fokus pada pencapaian hasil, tetapi juga memperhatikan jalannya proses belajar itu sendiri, sehingga tercipta pembelajaran yang bermakna melalui langkah-langkah yang tepat (Diana & Rofiki, 2020).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, berpengetahuan, mandiri, serta memiliki kepribadian yang baik (Saitya, 2022). Realisasi tujuan pendidikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, keterlibatan orang tua, serta peran guru. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar dan prestasi peserta didik adalah tingkat minat dan motivasi mereka terhadap pembelajaran PJOK (Syafuruddin et al., 2022). PJOK merupakan proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan terstruktur melalui berbagai aktivitas fisik untuk mencapai perkembangan fisik, kesehatan jasmani, keterampilan dan kemampuan, kecerdasan, serta pembentukan karakter dan kepribadian yang seimbang dalam upaya membentuk manusia secara menyeluruh (Abdullah et al., 2023).

Guru pendidikan jasmani adalah tenaga profesional yang memiliki tanggung jawab untuk merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran dalam bidang pendidikan olahraga. Dalam menjalankan perannya, seorang guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu memiliki pemahaman yang mendalam mengenai konsep literasi jasmani. Literasi jasmani, atau *physical literacy*, merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan percaya diri dalam berbagai aktivitas fisik. Kemampuan ini mencakup tidak hanya penguasaan gerakan, tetapi juga keberanian dan kesiapan mental untuk berpartisipasi aktif. Selain itu, literasi jasmani mencakup pemilihan gaya hidup sehat secara sadar dan konsisten, serta keterampilan dalam menerapkan berbagai teknik olahraga baik di lingkungan sekolah, di rumah, maupun dalam konteks sosial lainnya seperti komunitas. Pemahaman ini menjadi landasan penting bagi guru PJOK dalam membimbing peserta didik untuk menjadi individu yang aktif, sehat, dan terampil sepanjang hayat (Wibowo et al., 2023).

Literasi fisik merujuk pada kemampuan menyeluruh seseorang yang mencakup motivasi, rasa percaya diri, keterampilan gerak dasar, serta pemahaman dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara tepat sesuai dengan tingkat kemampuannya, dan terus berlanjut sepanjang kehidupannya. Literasi fisik tidak hanya menekankan pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga pada kesiapan mental dan pengetahuan yang mendorong seseorang untuk hidup aktif secara konsisten (Kasua et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman guru terhadap literasi fisik dalam proses pembelajaran di sekolah sangatlah penting karena dapat membantu merancang kurikulum yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik serta dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang tepat kepada siswa agar meningkatkan aktifitas fisik di sekolah yakni dengan menerapkan konsep literasi fisik. Sama seperti pemahaman mengenai literasi secara umum, literasi fisik merupakan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kegiatan fisik yang berkaitan dengan kesehatan. Literasi fisik juga memberikan manfaat yang luar biasa terhadap siswa di antaranya yaitu peningkatan kemampuan fisik, sikap

dan emosi yang memotivasi mereka untuk hidup aktif, dan keterampilan untuk bersosialisasi dengan orang lain (Hadyansah et al., 2023).

KAJIAN TEORI

Pembelajaran adalah proses interaksi antara siswa, guru, dan sumber belajar untuk mencapai tujuan tertentu. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan yang berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta aspek kognitif, sosial, emosional, moral, gaya hidup sehat, dan kesadaran terhadap pentingnya lingkungan yang bersih (Salahudin et al., 2024).

Literasi fisik adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dengan keterampilan yang baik dan rasa percaya diri dalam berbagai situasi fisik sepanjang hidupnya. Dalam konteks pendidikan, literasi fisik mencakup penguasaan keterampilan motorik, pemahaman mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik, serta dorongan dan keyakinan untuk terlibat dalam aktivitas fisik tersebut. Literasi fisik dapat diartikan sebagai kombinasi antara motivasi, rasa percaya diri, kemampuan fisik, serta pengetahuan dan pemahaman yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Hadyansah et al., 2023).

Pemahaman yang baik dari guru PJOK terhadap literasi fisik sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Guru yang memiliki pemahaman yang cukup mengenai literasi fisik mampu merancang kegiatan yang dapat meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta sikap positif siswa terhadap aktivitas fisik. Literasi fisik yang diterapkan dalam pembelajaran akan membantu siswa untuk lebih termotivasi dan aktif dalam menjalani kegiatan fisik, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan dan kebugaran mereka (Wibowo et al., 2023).

Salah satu kendala dalam penerapan literasi fisik adalah variasi tingkat pemahaman guru. Tidak semua guru PJOK memiliki pemahaman yang memadai tentang konsep literasi fisik, yang dapat memengaruhi cara pengajaran mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman guru melalui pelatihan, pengembangan kurikulum yang mendukung, dan evaluasi pembelajaran yang efektif (Kasua et al., 2024).

Evaluasi terhadap pemahaman guru mengenai literasi fisik sangat penting untuk mengukur sejauh mana mereka menguasai konsep tersebut. Berbagai model asesmen, seperti pengukuran kompetensi dan keterampilan mengajar berbasis literasi fisik, telah dikembangkan. Evaluasi yang tepat memberikan umpan balik yang membantu guru meningkatkan kualitas pengajaran dan memastikan penerapan literasi fisik yang efektif dalam pembelajaran PJOK (Mustaqim et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode melalui studi literatur, yang bertujuan untuk menggali informasi dan pemahaman berdasarkan sumber-sumber tertulis yang relevan untuk menganalisis tingkat pemahaman guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap literasi fisik dalam proses pembelajaran di SMA Negeri Kalisat. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman, pemahaman, serta tantangan yang dihadapi oleh guru dalam menerapkan literasi fisik dalam pembelajaran.

Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menekankan pada deskripsi mendalam dan analisis data secara sistematis. Fokus utamanya terletak pada proses penelitian itu sendiri serta makna yang terkandung di dalamnya, bukan hanya pada hasil

akhir. Dalam pendekatan ini, pemahaman terhadap konteks, pengalaman, dan pandangan subjek penelitian menjadi hal yang sangat penting .

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember, selama periode Januari hingga Maret 2025. Subjek penelitian terdiri dari guru PJOK yang aktif mengajar di sekolah tersebut, yang diperoleh melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria pengalaman mengajar dan keterlibatan dalam penerapan literasi fisik. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pedoman wawancara yang telah disusun untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai konsep literasi fisik dari perspektif guru.

Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan pembelajaran di kelas. Sementara itu, analisis dokumen dilaksanakan dengan mengkaji kurikulum, silabus, dan perangkat pembelajaran yang digunakan oleh guru. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara, lembar observasi, dan daftar periksa dokumen. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode dengan cara membandingkan hasil dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen guna memperoleh temuan yang konsisten.

HASIL PENELITIAN

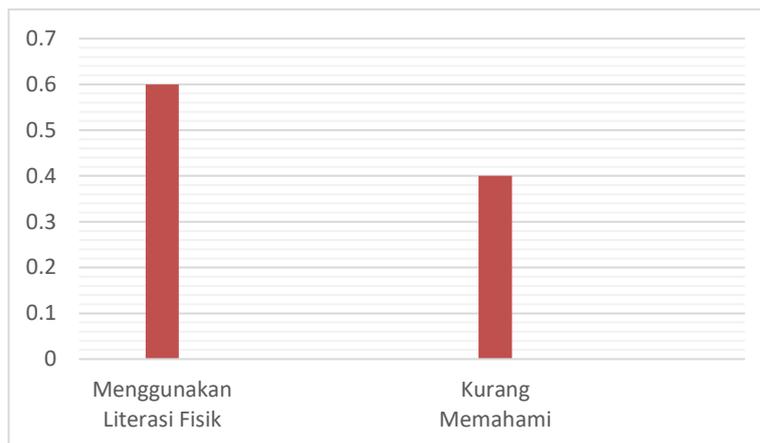
Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman guru PJOK di SMA Negeri Kalisat mengenai literasi fisik menunjukkan variasi. Dari hasil observasi yang dilakukan, sebagian besar guru memiliki pemahaman yang baik tentang konsep dasar literasi fisik. Mereka dapat menjelaskan pentingnya literasi fisik dalam konteks pembelajaran serta mengaitkannya dengan tujuan pendidikan jasmani secara umum. Namun demikian, masih ada tantangan dalam penerapan strategi pembelajaran yang dapat mendukung pengembangan literasi fisik secara optimal. Guru menghadapi kesulitan dalam merancang kegiatan belajar yang dapat menumbuhkan motivasi siswa, meningkatkan keterampilan fisik, serta membangun pemahaman yang berkelanjutan mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis tematik mengungkapkan tiga faktor utama yang memengaruhi pemahaman guru terhadap literasi fisik, yaitu pemahaman konseptual mengenai pentingnya literasi fisik, kemampuan dalam merencanakan strategi pembelajaran yang sesuai, serta berbagai kendala yang dihadapi dalam proses implementasi di lapangan. Pemahaman konseptual guru tentang literasi fisik umumnya tergolong baik, di mana sebagian besar guru mampu menjelaskan dengan jelas konsep dasar literasi fisik, termasuk tujuan dan potensi penerapannya dalam konteks pembelajaran jasmani.

Hasil observasi menunjukkan bahwa 60 % guru telah memahami konsep literasi fisik secara teoritis dan mengimplementasikan konsep ini secara menyeluruh dalam kegiatan pembelajaran. Data ini ditunjukkan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Penulisan Tabel

No	Kategori Pemahaman	Jumlah Guru	Persentase (%)	No
1	Memahami dan menerapkan	-	60%	1
2	Memahami tetapi belum menerapkan	-	40%	2
Total		3	100%	



Gambar 1.

Presentase Guru PJK yang Menggunakan Pendekatan Berbasis Literasi Fisik

Dari hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan upaya peningkatan kapasitas guru dalam memahami dan menerapkan literasi fisik dalam pembelajaran PJK. Program pelatihan dan pengembangan profesional guru menjadi salah satu alternatif solusi yang dapat diterapkan guna meningkatkan efektivitas pembelajaran yang berbasis literasi fisik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJK SMA Negeri Kalisat telah memahami konsep literasi fisik secara teori. Sudah 60% guru yang telah menerapkan pembelajaran berbasis literasi fisik, sedangkan sisanya menggunakan metode konvensional. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa guru yang mendapatkan pelatihan dan dukungan yang cukup lebih cenderung menerapkan pendekatan literasi fisik dalam kegiatan pembelajaran (Kasua et al., 2024). Penelitian ini turut mengungkapkan bahwa meskipun pendekatan literasi fisik telah diterapkan oleh sebagian guru, pemahaman siswa terhadap konsep tersebut masih tergolong rendah. Menurut beberapa guru, siswa cenderung lebih fokus pada penguasaan keterampilan motorik daripada memahami literasi fisik secara menyeluruh. Menurut beberapa guru, siswa lebih menekankan pada penguasaan keterampilan motorik daripada memahami literasi fisik secara menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman siswa terjadi ketika pembelajaran tidak secara jelas mengintegrasikan aspek teoritis dan praktis (Wibowo et al., 2023)

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa kurikulum berbasis literasi fisik dengan pendekatan holistik mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa secara signifikan, temuan dalam penelitian ini justru menunjukkan bahwa meskipun beberapa elemen kurikulum saat ini telah mencerminkan prinsip-prinsip literasi fisik, pelaksanaannya belum sepenuhnya optimal. Penelitian ini menemukan bahwa pembelajaran melalui pengalaman langsung yang diterapkan oleh beberapa guru lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang literasi fisik dibandingkan dengan pendekatan yang hanya fokus pada latihan fisik tanpa proses refleksi (Hadyansah et al., 2023)

Berdasarkan perbandingan antara temuan penelitian ini dan studi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hambatan utama dalam penerapan literasi fisik terletak pada keterbatasan pelatihan profesional yang diterima oleh guru serta kurangnya integrasi konsep literasi fisik ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Meskipun beberapa guru

telah menerapkan literasi fisik dalam pembelajaran, kondisi ini masih menuntut adanya pendekatan yang lebih terstruktur, baik dalam pengembangan kurikulum maupun peningkatan kompetensi guru, agar penerapan literasi fisik dalam pembelajaran PJOK dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan (Syafuruddin et al., 2022)

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman guru PJOK di SMA Negeri Kalisat terhadap literasi fisik masih bervariasi. Meskipun sebagian memahami konsep secara teoritis, penerapannya di kelas masih terkendala oleh minimnya pelatihan, kurangnya sumber daya, dan rendahnya pemahaman siswa. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan guru yang lebih praktis dan penguatan integrasi literasi fisik dalam kurikulum PJOK. Penelitian ini merekomendasikan kerja sama antara sekolah, dinas pendidikan, dan lembaga pelatihan untuk meningkatkan kompetensi guru. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman dan implementasi literasi fisik. Dengan peningkatan ini, pembelajaran PJOK diharapkan dapat lebih optimal mendukung perkembangan akademik, kesehatan, dan sosial-emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D., Dewi, K. A. K., Sembiring, D., SY, N., & Hita, I. P. A. D. (2023). Analysis of Online Learning Media on Pjok Learning Outcomes. *Journal on Research and Review of Educational Innovation*, 1(2), 64–69. <https://doi.org/10.47668/jrrei.v1i2.799>
- Diana, E., & Rofiki, M. (2020). Analisis Metode Pembelajaran Efektif Di Era New Normal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 3(2), 336–342. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v3i2.1356>
- Hadyansah, D., Ahmad Kharisman, V., Gita Febria Friskawati, Dedi Kurnia, Heru Sulistyadinata, Rama Adha Septiana, Andy Supriyadi, Ali Budiman, Agus Santosa, & Nancy Trisari Schiff. (2023). Edukasi Literasi Fisik Di Kalangan Orang Tua Siswa. *Aksararaga*, 5(2), 76–79. <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i2.88>
- Husein, B. H. (2020). Media pembelajaran efektif. In *Semarang: Fatawa*.
- Kasua, S., Reni, A., Hendrayana, Y., & Rahmat, A. (2024). Persepsi Guru Penjas Terhadap Literasi Fisik Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 852–860. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Mustaqim, A., Sagala, A. C. D., & Ardiyanto, A. (2022). Analisis Peran Guru Dalam Menerapkan Budaya Literasi Fisik Siswa Kelas 2 Di Sd Negeri Pandean Lamper 01 Semarang. *Cerdas Mendidik*, 1(21), 1–12. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/cm/article/view/12408%0Ahttps://journal.upgris.ac.id/index.php/cm/article/viewFile/12408/6636>
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal pendidikan olahraga*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Salahudin, S., Ewan Irawan, & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>

- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Wibowo, A., Susongko, P., & Basukiyatno, B. (2023). Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*, 4(4), 2281–2289. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/615>
- Yestiani, D. K., & Zahwa, N. (2020). Peran Guru dalam Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Fondatia*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.515>