

PEMAHAMAN LITERASI FISIK TENTANG AKTIVITAS FISIK PADA KALANGAN MASYARAKAT DESA SUMBER PINANG

Dea Dara Tegar¹, Rizki Aprilianto², Bahtiar Hari Hardovi³, Hafidz Kurniawan⁴

Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3,3}

deadara0905@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana pemahaman masyarakat terhadap konsep literasi fisik serta faktor-faktor yang memengaruhinya, khususnya di wilayah sekitar SMA Negeri Kalisat, Desa Sumber Pinang, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada 34 orang responden. Informasi yang dihimpun meliputi data usia, jenis kelamin, serta tingkat pemahaman masyarakat terhadap literasi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada usia 26 tahun (38,3%) dan mayoritas adalah laki-laki (64,7%). Secara umum, masyarakat memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya aktivitas fisik, namun belum menunjukkan perilaku aktif dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan masih bersifat tidak terencana, seperti kegiatan berkebun atau bekerja di ladang. Simpulan, bahwa literasi fisik masyarakat berada pada tingkat rendah hingga sedang, dipengaruhi oleh minimnya pendidikan kebugaran, kurangnya sarana olahraga, serta lemahnya peran lembaga desa dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: aktivitas fisik, Literasi fisik, masyarakat desa, kebugaran jasmani

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of identifying the extent of community understanding of the concept of physical literacy and the factors that influence it, especially in the area around Kalisat State High School, Sumber Pinang Village, Kalisat District, Jember Regency. The method used was quantitative descriptive, with data collection through distributing questionnaires to 34 respondents. The information collected included data on age, gender, and the level of community understanding of physical literacy. The results showed that the majority of respondents were aged 26 years (38.3%) and the majority were male (64.7%). In general, the community has a basic understanding of the importance of physical activity, but has not shown active behavior in everyday life. The physical activities carried out are still unplanned, such as gardening or working in the fields. This study concludes that community physical literacy is at a low to moderate level, influenced by minimal fitness education, lack of sports facilities, and the weak role of village institutions and health workers.

Keywords: Physical literacy, physical activity, rural communities, physical fitness.

PENDAHULUAN

Literasi fisik merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, mengembangkan, dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi dalam melakukan aktivitas fisik secara sadar, aman, dan efektif sepanjang hidup. Konsep ini melibatkan aspek fisik, kognitif, dan afektif yang saling terkait. Peningkatan literasi fisik di kalangan masyarakat menjadi kunci dalam mendorong partisipasi aktif dalam

aktivitas fisik, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara umum.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. *Physical literacy* mengacu pada konsep yang berfokus terhadap pengetahuan dan pemahaman untuk aktivitas fisik dan kesehatan keterampilan motorik dasar (FMS), kompetensi fisik, dan partisipasi aktivitas fisik seumur hidup (Arief et al., 2024). Literasi fisik diidentifikasi sebagai, motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai, dan mengambil tanggung jawab untuk mempertahankan tujuan aktivitas fisik sepanjang hidup (Brown et al., 2020; Cornish et al., 2020; Whitehead, 2007) dalam (Sudarwo et al., 2023). Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi risiko penyakit.

Tingkat pemahaman masyarakat terhadap literasi fisik di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, masih tergolong rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti minimnya akses informasi, keterbatasan sarana olahraga, serta kurangnya pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak kurang baik pada kesehatan masyarakat desa. Di Kabupaten Jember, termasuk di lingkungan SMA Negeri Kalisat, literasi fisik menjadi salah satu fokus utama. Upaya seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup aktif dan sehat. Meski begitu, keberhasilan program ini sangat ditentukan oleh sejauh mana masyarakat memahami dan menerapkan konsep literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana pemahaman masyarakat Desa Sumber Pinang terhadap literasi fisik terkait aktivitas fisik. Dengan menerapkan metode deskriptif kuantitatif, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi literasi fisik di kalangan masyarakat desa, serta menjadi acuan dalam merancang program kesehatan masyarakat yang lebih tepat dan efektif.

Dengan kata lain, literasi fisik tidak hanya mencakup pemahaman secara teori, tetapi juga mencakup keterampilan untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam aktivitas sehari-hari (Foulkes et al., 2020). Oleh karena itu, sangat penting untuk memasukkan pendidikan literasi fisik ke dalam berbagai bidang kehidupan masyarakat, baik melalui jalur pendidikan formal maupun melalui berbagai program pemberdayaan di tingkat komunitas

KAJIAN TEORI

Literasi fisik dihubungkan dengan indikator kesehatan berikut: BMI dan berat badan, lingkaran pinggang, kebugaran kardiorespirasi, aktivitas fisik, dan perilaku kurang gerak, konsep ini mencakup aspek motivasi, rasa percaya diri, kemampuan fisik, pengetahuan, serta pemahaman yang mendorong individu untuk menghargai dan secara konsisten berkomitmen terhadap aktivitas fisik sepanjang hidupnya.

Literasi fisik memainkan peran krusial dalam meningkatkan keterlibatan lansia maupun masyarakat dalam aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat literasi fisik yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

Guna meningkatkan tingkat literasi fisik di Desa Sumber Pinang, dibutuhkan kerja sama yang sinergis antara pemerintah desa, institusi pendidikan, layanan kesehatan seperti puskesmas, serta masyarakat itu sendiri. Pelaksanaan program

pendidikan yang mengintegrasikan kearifan lokal dan mendorong keterlibatan aktif warga diyakini mampu membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik yang teratur dan berkesinambungan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket atau kuesioner kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah warga yang tinggal di sekitar SMA Negeri Kalisat, Jember. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria responden merupakan petani dan pedagang berusia antara 25 hingga 30 tahun. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 34 orang, terdiri dari 22 laki-laki dan 12 perempuan.

Pengumpulan data terkait pengetahuan literasi fisik dilakukan dengan menggunakan kuesioner dari *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI), yang ditujukan kepada masyarakat Desa Sumber Pinang, Kalisat, Jember. Instrumen ini dipilih karena telah melalui proses validasi konstruk dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,82

Tabel 1.
Instrumen PPLI (Terjemah Bahasa Indonesia)

| | |
|----|--|
| 1. | Saya memiliki sikap positif dan minat dalam olahraga |
| 2. | Saya menghargai diri sendiri atau orang lain yang berolahraga |
| 3. | Saya mengetahui manfaat olahraga yang berhubungan dengan kesehatan |
| 4. | Saya secara fisik fit, sesuai dengan usia saya |
| 5. | Saya memiliki keterampilan manajemen diri untuk kebugaran |
| 6. | Saya memiliki keterampilan evaluasi diri untuk kesehatan |
| 7. | Saya memiliki keterampilan social yang kuat |
| 8. | Saya yakin dengan kelangsungan hidup alami |
| 9. | Saya mampu menangani masalah dan kesulitan |

Semua item diukur menggunakan skala Likert 1-5

(1 : sangat tidak setuju sampai 5 : sangat setuju)

Pilihan jawaban pada kuesioner menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 5. Skala Likert ini dimanfaatkan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Proses penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung dari rumah ke rumah. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan persentase, dengan rumus: jumlah jawaban dibagi jumlah responden, lalu dikalikan 100%.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh berasal dari kuesioner yang telah dibagikan kepada 34 responden yang merupakan warga di sekitar SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember. Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang memuat informasi terkait usia, jenis kelamin, serta tingkat pemahaman masyarakat terhadap literasi fisik.

Tabel 2.
Usia Responden

| Age | Total | Percent (%) |
|-----|-------|-------------|
| 25 | 10 | 29,4% |
| 26 | 13 | 38,3% |
| 27 | 7 | 20,6% |
| 28 | 3 | 8,8% |
| 30 | 1 | 2,9% |

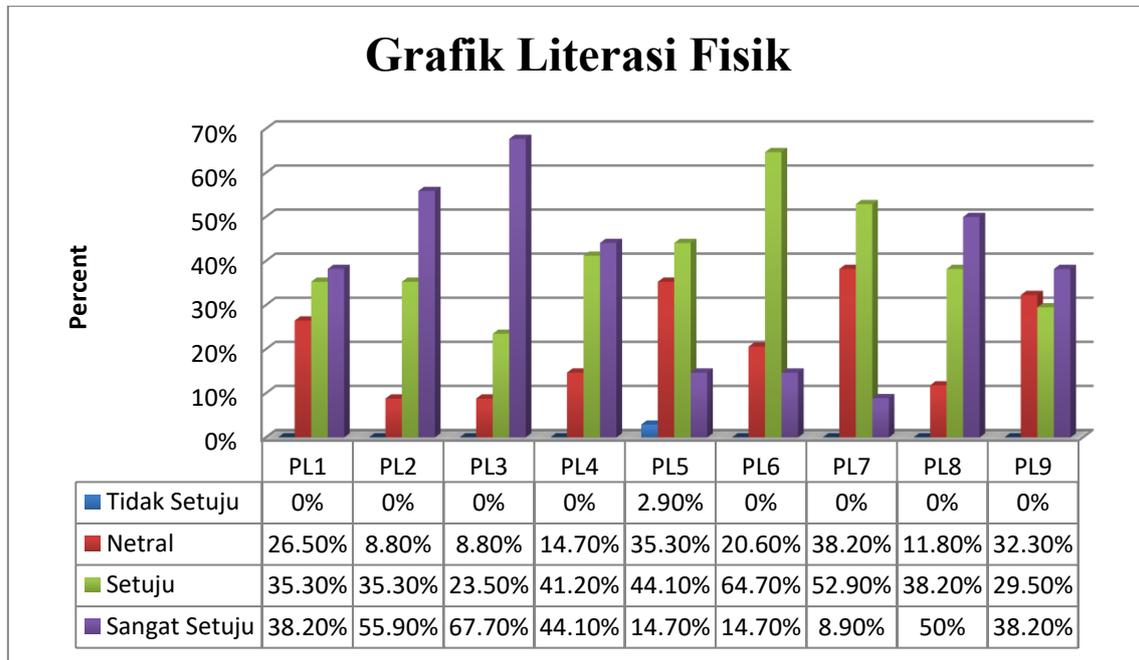
Berdasarkan data tabel di atas dengan subjek penelitian usia yang paling dominan 26 tahun, untuk subjek yang terendah 30 tahun, presentase sebanyak (29,4%) pada usia 25 tahun, dan subjek dengan presentase (20,6%) dan (8,8%) sebanyak 7 dan 3 orang.

Tabel 3.
Jenis Kelamin Responden

| Jenis kelamin | Total | Percent (%) |
|---------------|-------|-------------|
| Laki-laki | 22 | 64,7% |
| Perempuan | 12 | 35,3% |

Dari data tabel tersebut dapat diketahui bahwa tingkat presentase, untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak (64,7%) dan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 12 dengan presentase (35,3%) yang artinya menandakan bahwa subjek dalam penelitian ini lebih banyak dengan jenis kelamin laki-laki dari pada jenis kelamin perempuan.

PEMBAHASAN



Gambar 1.

Hasil Presentase Pemahaman Literasi Fisik

Dari gambar diatas dapat di nyatakan bahwa semua responden tidak ada yang menjawab “sangat tidak setuju”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa total responden yang menjawab tidak setuju pada semua pernyataan jika dirata-rata sebesar 3,2%, yang menjawab netral dengan presentase sebesar 21,89%, sebanyak 40,5% yang menjawab setuju, dan yang menjawab sangat setuju sebanyak 36,9%. Dari gambar data tersebut juga dapat diketahui bahwa dari 9 item angket kuesioner terdapat 1 jawaban dalam yang

tidak setuju pada pemahaman *physical literacy* (PL) yakni PL5, hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat sebagian besar masih tidak setuju terutama pada kategori PL5 dengan tingkat presentase (2,90%) dan untuk semua pernyataan *physical literacy* (PL1-PL9) jawaban netras, setuju, dan sangat setuju semua terjawab dengan tingkat presentase yang berbeda-beda. Untuk jawaban netral pada kategori PL7 menempatkan urutan teratas presentase (38,20%), jawaban setuju pada kategori PL6 dengan presentase (64,70%), dan untuk jawaban sangat setuju kategori PL3 dengan presentase (67,70%).

Berdasarkan hasil analisis data sebelumnya, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat telah memiliki pemahaman mengenai literasi fisik dalam aktivitas sehari-hari, meskipun pemahaman tersebut masih terbatas. Semakin dalam seseorang memahami konsep literasi fisik, maka semakin besar pula kemampuannya dalam memengaruhi lingkungan sekitar, memperluas wawasan, serta mengenali potensi diri. Literasi fisik sendiri merupakan kapasitas individu dalam memahami, mengembangkan, dan mengaplikasikan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara sadar, aman, dan efektif sepanjang hidupnya. Aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh, dan keduanya memiliki keterkaitan yang erat. Literasi fisik menjadi fondasi penting yang mendorong kesadaran dan kemampuan seseorang untuk aktif secara fisik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Penelitian menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki peran signifikan dalam mendorong partisipasi masyarakat usia 25–30 tahun dalam aktivitas fisik. Di Desa Sumber Pinang, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember, masyarakat yang memiliki tingkat literasi fisik masih kurang (Said & Hanafi, 2022). Hal ini berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup mereka. Temuan tersebut terlihat dari persentase jawaban "setuju" pada kategori PL6 yang mencapai 64,70%, serta kategori PL3 dengan jawaban "sangat setuju" yang mencapai 67,70% angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan kategori PL lainnya.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai beberapa gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang menyebabkan keluarnya energi (Langhammer, et al, 2018) dalam (Aula & Nurhayati, 2020). Manfaat aktivitas fisik bagi remaja maupun masyarakat adalah untuk menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kebugaran. Tingkat kebugaran yang rendah terkait erat dengan peningkatan insiden penyakit serius di kalangan masyarakat, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan masalah ginjal. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 71% kematian pada tahun 2016 di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM) (Universitas Negeri Surabaya, 2022). Literasi fisik bukan hanya tentang mempelajari keterampilan gerak dasar. Literasi fisik juga tentang memiliki kompetensi, percaya diri dan motivasi untuk menerapkan keterampilan gerak fundamental dan keterampilan olahraga dasar dalam situasi baru (Kreillaars, 2014) dalam (Bachtiar et al., 2024).

Salah satu tujuan dari literasi fisik menurut Belanger et al., (2018), dalam Ahmad, (2022), adalah untuk mendorong orang untuk menjalani gaya hidup yang aktif dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran. Pada orang tua, peningkatan keseimbangan karena aktivitas fisik dapat mengurangi kejadian jatuh atau cedera. Pada anak aktivitas fisik akan mendukung tumbuh kembang yang sehat dan mengurangi resiko-resiko penyakit yang bisa terjadi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, yang berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup. Literasi fisik mencakup pemahaman teori, keterampilan praktis, serta motivasi untuk beraktivitas secara sadar dan berkelanjutan. Di Desa Sumber Pinang, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember, mayoritas masyarakat menunjukkan pemahaman yang cukup baik tentang literasi fisik, ditunjukkan dengan 67,7% responden sangat setuju terhadap manfaat olahraga (PL3) dan 64,7% setuju pada evaluasi diri untuk kesehatan (PL6). Namun, aspek manajemen diri (PL5) masih rendah, dipengaruhi oleh terbatasnya informasi, fasilitas, dan edukasi dari lembaga terkait. Penelitian ini menekankan perlunya integrasi literasi fisik dalam pendidikan formal maupun nonformal, serta dukungan sinergis antara pemerintah desa, lembaga pendidikan, dan layanan kesehatan untuk membangun budaya hidup aktif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Arief, N., Abdil Khuddus, L., Rusdiawan, A., Alfian Triardhana, Y., Wijaya, A., Jasmani, P., & dan Rekreasi, K. (2024). Peningkatan Literasi Fisik Masyarakat melalui Airbadminton. *Laksana Olahraga Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 121–132.
- Ahmad, H. (2022). Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://scholar.archive.org/work/edskqbhzcr gb3ggjpvvtbmr2x4/access/wayback/https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateral/pjkr/article/download/10684/7997>
- Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/33567>
- Bachtiar, F., Wibisono, H., Kurniawan, A., & Dzakira, F. S. (2024). *Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia Pendahuluan Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia , sebagian besar remaja di 146 negara memiliki aktivitas fisik rendah tingkat kebugaran masyarakat . F. 5636(2)*, 405–415.
- Foulkes, J. D., Foweather, L., Fairclough, S. J., & Knowles, Z. (2020). “I Wasn’t Sure What It Meant to Be Honest”—Formative Research Towards a Physical Literacy Intervention for Preschoolers. *Children*, 7(7), 1–26. <https://doi.org/10.3390/children7070076>
- Said, H., & Hanafi, S. (2022). Literasi Kebugaran Guru Pendidikan Jasmani Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 17–22. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13420>
- Sudarwo, R., Kurniawan, E., Irmansyah, J., Mujriah, M., & Esse, B. R. N. (2023). The effectiveness of Lombok traditional games on increasing physical literacy of elementary school. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 95–103. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.58316>