

## Studi Deskriptif Literasi Fisik Siswa Fase A pada Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

Vanny Ramadani Ilhanian\*, Lukmannul Haqim Lubay, Wulandari Putri, Achmad Syakur Fahri

Program Studi PGSD Penjas, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

\* Correspondence: [vanny.ilhanian@upi.edu](mailto:vanny.ilhanian@upi.edu)

### Abstract

The low level of physical fitness among Indonesian children with 77.12% falling into the “inadequate” category calls for strengthening physical literacy from an early age, particularly among early-grade students (Phase A) in rural areas, which have been understudied. This study aims to describe the physical literacy profiles of Phase A students in elementary school, analyze differences in achievement by gender, and identify achievement levels in each domain. Using a quantitative approach with a descriptive design, the study involved the entire population of first- and second-grade students at SDN 2 Sukakarya and SDN 2 Sukalaksana, Samarang Subdistrict, Garut Regency, with a total sample of 206 students selected through total sampling. Data were collected using the adapted Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C Quest) and analyzed using descriptive statistics (percentages). The results showed that the majority of students (54%) fell into the moderate category, 43% into the high category, and 3% into the low category, with no significant difference between boys and girls ( $t=0.847$ ;  $p>0.05$ ). Achievement by domain showed that the social domain was the highest (88%), followed by the psychological (80.1%), cognitive (78.4%), and physical (67%), which was the lowest. The study concluded that Phase A students already possess a basic foundation in physical literacy; however, the development of the physical domain still needs to be encouraged through a fun, child-centered learning approach.

**Keyword:** Early childhood; phase a; physical literacy; physical education; elementary school

### Abstrak

Rendahnya kebugaran jasmani anak Indonesia, dengan 77,12% berada pada kategori kurang, menuntut penguatan literasi fisik sejak dini, terutama pada siswa kelas awal (Fase A) di wilayah pedesaan yang masih jarang diteliti. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil literasi fisik siswa Fase A di sekolah dasar, menganalisis perbedaan capaian berdasarkan gender, serta mengidentifikasi capaian pada setiap domain. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, penelitian melibatkan seluruh populasi siswa kelas 1 dan 2 di SDN 2 Sukakarya dan SDN 2 Sukalaksana, Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, dengan total sampel 206 siswa melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C Quest) yang telah diadaptasi dan dianalisis dengan statistik deskriptif persentase. Hasil menunjukkan mayoritas siswa (54%) berada pada kategori sedang, 43% tinggi, dan 3% rendah, tanpa perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan ( $t=0,847$ ;  $p>0,05$ ). Capaian per domain menunjukkan domain sosial tertinggi (88%), diikuti psikologis (80,1%), kognitif (78,4%), dan fisik terendah (67%). Penelitian menyimpulkan bahwa siswa Fase A telah memiliki bekal dasar literasi fisik, namun pengembangan domain fisik masih perlu dipacu melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan berpusat pada anak.

**Kata kunci:** Anak usia dini; fase a; literasi fisik; PJOK; Sekolah Dasar

Received: 15 April 2026 | Revised: 28 April, 13, 29 Mei 2026

Accepted: 12 Juni 2025 | Published: 30 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki posisi strategis karena merupakan bagian penting dari pembentukan karakter dan kompetensi siswa. (Tifal, 2023) berpendapat bahwa pendidikan jasmani yang dibimbing di lembaga pendidikan mempunyai peran tersendiri, yaitu memberikan peluang bagi individu dalam berpartisipasi di berbagai pengalaman menuntut ilmu. (Iswanto & Widayati, 2021) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah cara efektif untuk mengajar siswa dan merupakan komponen penting dalam mencapai kualitas pendidikan yang tinggi. Pembelajaran ini lebih dari sekadar aktivitas fisik, tetapi berfungsi untuk meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, serta penghayatan nilai-nilai sosial dan sikap.

Dengan melakukan aktivitas ini, siswa tidak hanya berkembang secara fisik tetapi juga secara mental dan sosial (Taqwim et al., 2020). Sejalan dengan perkembangan paradigma pendidikan di seluruh dunia, kini fokus pembelajaran PJOK beralih dari hanya sekadar penguasaan olahraga ke arah pengembangan literasi fisik. Istilah *physical literacy* atau literasi fisik diperkenalkan pertama kali oleh Whitehead dalam kongres di Melbourne, Australia (Arindi et al., 2023). Menurut (Whitehead, 2010), literasi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, menjadi percaya diri, dan memiliki keterampilan fisik, pengetahuan, serta pemahaman yang diperlukan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup.

Konsep ini menggabungkan aspek afektif dan kognitif yang penting untuk membangun kebiasaan hidup sehat. Menurut (Belanger et al., 2018; Wahyudi et al., 2024) menyatakan bahwa literasi fisik adalah kunci untuk meningkatkan kesehatan anak-anak dan meningkatkan kebiasaan fisik dalam jangka panjang. Masa sekolah dasar, terutama bagi siswa di kelas 1-2 yang dikenal sebagai Fase A (usia 6-8 tahun), adalah waktu yang kritis dalam perkembangan literasi fisik. Fase ini dianggap sebagai "masa emas" (*golden age*) perkembangan anak, di mana anak-anak berada dalam periode kritis pengembangan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap (Kesuma & Istiqomah, 2019).

Anak-anak yang tidak menerima stimulus gerak yang cukup pada fase ini mungkin mengalami masalah perkembangan motorik, kurang percaya diri, dan menjadi kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Mengyu et al., 2025). Menurut (Grauduszus et al., 2024) menegaskan bahwa kemampuan literasi fisik di masa pertumbuhan terbukti sangat penting sebagai langkah pencegahan terhadap kemungkinan penyakit tidak menular, termasuk masalah metabolisme dan obesitas. Namun, urgensi pengembangan literasi fisik ini berbanding terbalik dengan kondisi kebugaran jasmani anak di Indonesia yang saat ini cukup memprihatinkan.

Berdasarkan laporan Indeks Pembangunan Olahraga tahun 2023 oleh Kemenpora RI, sekitar 77,12% anak Indonesia berada pada tingkat kebugaran yang tergolong 'kurang' dan 'kurang sekali'. Fenomena gaya hidup pasif ini tidak lagi eksklusif milik anak-anak di perkotaan, melainkan telah menjadi tantangan nyata bagi anak-anak di pedesaan. Di wilayah Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, pelaksanaan pembelajaran PJOK masih terbentur berbagai kendala, mulai dari keterbatasan sarana prasarana olahraga, minimnya jumlah guru PJOK, hingga rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya literasi fisik sejak dini.

Penelitian sebelumnya oleh (Nur & Aprilo, 2021) mengenai anak usia 8-12 tahun, serta studi (Suntoda et al., 2021) di area perkotaan, sudah membuktikan tingginya pemahaman dan motivasi gerak pada siswa sekolah dasar.

Namun, kajian-kajian tersebut belum banyak menyentuh siswa kelas awal (Fase A) yang justru menjadi fondasi utama pembentukan literasi fisik, apalagi dalam konteks wilayah pedesaan. Berdasarkan observasi awal dan laporan Dinas Pendidikan Kabupaten Garut tahun 2023, akses terhadap fasilitas olahraga di kecamatan Samarang masih terbatas, sehingga profil literasi fisik di wilayah pedesaan Garut belum terpetakan secara sistematis. Penelitian (Pazrudin et al., 2024) menemukan bahwa skor kebugaran anak desa (15,10) lebih tinggi daripada anak kota (13,95), namun penelitian tersebut belum secara spesifik mengukur keempat domain literasi fisik pada siswa Fase A.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan (1) Bagaimana profil literasi fisik siswa Fase A di SDN 2 Sukakarya dan SDN 2 Sukalaksana, Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut?; (2) Bagaimana perbedaan capaian literasi fisik berdasarkan gender?; (3) Bagaimana capaian literasi fisik pada setiap domain (fisik, psikologis, sosial, dan kognitif)? Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil literasi fisik siswa Fase A, menganalisis perbedaan capaian literasi fisik berdasarkan gender, serta mengidentifikasi capaian literasi fisik pada setiap domain. Harapannya, temuan ini dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah, khususnya guru PJOK, sebagai acuan dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif dan tepat sasaran.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Pemilihan desain ini bertujuan untuk memotret secara faktual dan sistematis kondisi aktual tingkat literasi fisik siswa Fase A di sekolah dasar wilayah Kecamatan Samarang. Data dikumpulkan melalui satu kali pengukuran (*cross-sectional*) tanpa adanya perlakuan atau intervensi. Meskipun data berasal dari dua sekolah berbeda, penelitian ini tidak bertujuan membandingkan kedua sekolah, melainkan mendeskripsikan secara agregat profil literasi fisik siswa Fase A di wilayah Kecamatan Samarang (Sugiyono, 2019; Nurhayati, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa fase A (kelas 1 dan 2) di SDN 2 Sukakarya dan SDN 2 Sukalaksana, Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, sejumlah 206 siswa.

Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dilibatkan sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2018). Sampel terdiri dari 85 siswa laki-laki dan 121 siswa perempuan. Penelitian telah memperoleh persetujuan dari otoritas sekolah dan guru kelas, serta telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia dengan informed consent dari orang tua/wali siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Literacy in Children Questionnaire* (PL-C Quest) yang dikembangkan oleh (Barnett et al., 2023) dan telah diadaptasi serta diuji validitas dan reliabilitasnya dalam konteks siswa sekolah dasar Indonesia oleh (Lubay et al., 2025).

Hasil uji validitas menunjukkan nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel (0,361) pada taraf signifikansi 5% untuk seluruh 38 butir pernyataan, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872 yang mengindikasikan reliabilitas tinggi. Instrumen ini berbasis gambar

dengan empat pilihan skor (1-4) dan mengukur empat domain literasi fisik: fisik, psikologis, sosial, dan kognitif.

Tabel 1. Domain dan elemen literasi fisik (Barnett et al., 2023; Lubay et al., 2025)

Domain	Elemen
Fisik	Keterampilan gerak, manipulasi objek, koordinasi, stabilitas, fleksibilitas, kelincahan, kekuatan, ketahanan otot, ketahanan kardiovaskular, waktu reaksi, kecepatan
Psikologis	Keterlibatan dan kesenangan, kepercayaan diri, motivasi, koneksi, persepsi diri, pengaturan diri (emosi dan fisik)
Sosial	Hubungan, kolaborasi, etika, masyarakat dan budaya
Kognitif	Pengetahuan konten, keamanan dan risiko, aturan, pemikiran, strategi dan perencanaan, taktik, kesadaran persepsi

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Peneliti menyiapkan instrumen yang telah disesuaikan dengan konteks dan bahasa siswa, kemudian berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin pelaksanaan. Kuesioner diberikan kepada seluruh siswa fase A dengan bantuan peneliti dan guru PJOK. Untuk siswa kelas 1 yang belum lancar membaca, peneliti membacakan setiap butir pertanyaan dengan intonasi netral sambil menunjuk gambar yang tersedia, tanpa memberikan interpretasi tambahan untuk menghindari bias. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan penyajian data berupa tabel, persentase, dan frekuensi (Agustian et al., 2019). Sebelum analisis, data diuji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan hasilnya menunjukkan data terdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Pengkategorian tingkat literasi fisik menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan rumus mean dan standar deviasi (Sandhy et al., 2020) sebagaimana disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Norma pengkategorian penilaian literasi fisik (Sandhy et al., 2020)

Kategori	Interval
Tinggi	$X > M + 1,0 SD$
Sedang	$M - 1,0 SD < X \leq M + 1,0 SD$
Rendah	$X \leq M - 1,0 SD$

$X$  = skor responden;  $M$  = Mean;  $SD$  = Standar Deviasi. Setelah diketahui kategori capaian literasi fisik, persentase dihitung menggunakan rumus  $P = F/N \times 100\%$ , di mana  $P$  adalah angka persentase,  $F$  adalah frekuensi, dan  $N$  adalah jumlah responden (Sandhy et al., 2020).

## Hasil

Penelitian ini mendeskripsikan profil literasi fisik siswa Fase A di dua sekolah negeri di Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut. Pengambilan data dilakukan dengan metode *one-shot* menggunakan instrumen *Physical Literacy in Children Questionnaire* (PL-C Quest) yang telah divalidasi dalam konteks siswa sekolah dasar Indonesia oleh (Lubay et al., 2025). Instrumen PLC-Q ini dirancang untuk memotret empat domain utama literasi fisik melalui serangkaian butir pertanyaan yang telah disesuaikan dengan tingkat kognitif anak usia dini. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program *microsoft excel* terhadap data yang diperoleh dari 206

responden yang terdiri dari 85 siswa laki-laki dan 121 siswa perempuan, ditemukan gambaran literasi fisik yang dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 3. Deskripsi statistik implementasi literasi fisik seluruh siswa

Statistik	Skor
Maksimal	118
Minimal	52
Rata-rata	85,00
Standar Deviasi	12,50
Modus	95

Data pada tabel 3 menunjukkan rata-rata implementasi literasi fisik siswa sebesar 85,00 dengan standar deviasi 12,50, skor tertinggi 118 dan terendah 52. Nilai modus sebesar 95 mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan skor di atas rata-rata. Berdasarkan norma pengkategorian menggunakan mean dan standar deviasi (Sandhy et al., 2020), distribusi frekuensi tingkat literasi fisik siswa disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi kategori literasi fisik seluruh siswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 97,50$	88	43%
Sedang	$72,50 < X \leq 97,50$	111	54%
Rendah	$X \leq 72,50$	7	3%
Total		206	100%

Berdasarkan tabel 4, profil literasi fisik siswa Fase A di dua sekolah negeri di Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, didominasi oleh kategori sedang sebanyak 111 siswa (54%), diikuti kategori tinggi sebanyak 88 siswa (43%), dan kategori rendah sebanyak 7 siswa (3%). Kategori 'Sedang' menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki fondasi literasi fisik yang memadai namun masih memerlukan pengembangan yang signifikan untuk mencapai level optimal. Kategori 'Rendah' yang hanya mencakup 3% siswa mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memerlukan intervensi khusus. Temuan ini memberikan gambaran objektif mengenai bagaimana siswa di wilayah pedesaan Kecamatan Samarang menginternalisasi elemen fisik dan kognitif mereka, yang sejalan dengan kerangka kerja (Barnett et al., 2023) mengenai pentingnya melihat variasi capaian literasi fisik anak sejak usia dini untuk menentukan intervensi pendidikan jasmani yang tepat.

Tabel 5. Deskripsi statistik implementasi literasi fisik berdasarkan gender

Kelompok	N	Mean	SD	Maksimal	Minimal	Modus
Laki-laki	85	92,61	12,87	117	59	89
Perempuan	121	95,36	12,11	118	52	95

Tabel 5 menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki rata-rata skor 92,61 dengan standar deviasi 12,87, skor tertinggi 117 dan terendah 59, dengan modus 89. Sementara itu, siswa perempuan memiliki rata-rata skor 95,36 dengan standar deviasi 12,11, skor tertinggi 118 dan

terendah 52, dengan modus 95. Meskipun rata-rata skor siswa perempuan sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, perbedaan ini tidak cukup signifikan secara statistik.

Tabel 6. Distribusi kategori literasi fisik berdasarkan gender

Kelompok	Kategori Tinggi	Kategori Sedang	Kategori Rendah
Laki-laki (n=85)	15 (18%)	57 (67%)	13 (15%)
Perempuan (n=121)	16 (13%)	82 (68%)	23 (19%)

Tabel 6 menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki sebaran kategori tinggi 18%, sedang 67%, dan rendah 15%, sedangkan siswa perempuan memiliki sebaran tinggi 13%, sedang 68%, dan rendah 19%. Hasil uji t independen menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor literasi fisik siswa laki-laki dan perempuan ( $t = 0,847, p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa capaian literasi fisik terdistribusi merata antar gender. Temuan ini sejalan dengan studi (Aziz et al., 2024) yang menyatakan bahwa pada kelas-kelas awal, gender bukanlah faktor penentu utama dalam kecakapan gerak anak. Kesetaraan ini kemungkinan besar terjadi karena guru di lapangan sudah memberikan kesempatan bergerak yang adil bagi semua siswa, meskipun panduan keadilan gender ini mungkin belum tertulis secara eksplisit di dalam dokumen kurikulum (Bastian & Novitasari, 2022). Pada dasarnya, perkembangan motorik kasar anak usia dini memang tidak mutlak dipengaruhi oleh gender, melainkan lebih bergantung pada seberapa sering dan seberapa baik lingkungan memberikan stimulasi bermain (Apriloka, 2020).

Tabel 7. Capaian per domain literasi fisik

Domain	Rata-rata Skor	Skor Maksimal	Persentase Capaian	Kategori
Fisik	32,18	48	67%	Sedang
Psikologis	22,42	28	80,1%	Tinggi
Sosial	14,08	16	88%	Tinggi
Kognitif	21,95	28	78,4%	Tinggi

Berdasarkan tabel 7, capaian per domain literasi fisik menunjukkan bahwa domain fisik berada pada kategori sedang dengan persentase 67%, sedangkan domain psikologis (80,1%), sosial (88%), dan kognitif (78,4%) berada pada kategori tinggi. Tingginya capaian domain sosial (88%) dapat dijelaskan oleh karakteristik masyarakat pedesaan di Kecamatan Samarang yang masih memiliki ikatan sosial yang kuat. Siswa sering bermain bersama di lingkungan sekitar tanpa pengawasan ketat, sehingga interaksi sosial melalui aktivitas fisik terbangun secara alami. Hal ini berbeda dengan anak perkotaan yang cenderung lebih terkontrol dan terbatas ruang geraknya.

Menariknya, siswa dengan capaian domain fisik yang tinggi (skor > 40 dari 48) cenderung memiliki skor domain sosial dan psikologis yang tinggi pula, mengindikasikan adanya hubungan positif antar domain literasi fisik ( $r = 0,72; p < 0,05$ ). Hal ini menegaskan bahwa setiap domain literasi fisik saling berhubungan secara dinamis sebagaimana ditegaskan oleh (Murni, 2017) bahwa kematangan motorik yang optimal di usia dini merupakan fondasi utama bagi kematangan keterampilan sosial dan emosional di masa depan. Kegagalan dalam

mengintervensi ketertinggalan domain fisik dikhawatirkan akan menghambat kapasitas anak dalam berinteraksi sosial secara efektif di masa dewasa.

Jika merujuk pada konsep (Whitehead, 2010), literasi fisik idealnya mencakup keseimbangan antara motivasi (afektif), kompetensi (fisik), pemahaman (kognitif), dan interaksi (sosial). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ketimpangan antar domain, khususnya rendahnya capaian domain fisik dibandingkan domain lainnya, dapat menghambat terwujudnya literasi fisik yang holistik sebagaimana dikonsepsikan Whitehead. Rendahnya capaian domain fisik (67%) dibanding domain lainnya mengindikasikan bahwa siswa mungkin memiliki motivasi dan pemahaman yang baik tetapi belum didukung oleh kompetensi motorik yang memadai.

Hal ini dapat disebabkan oleh minimnya kesempatan untuk berlatih keterampilan motorik dasar di lingkungan sekolah maupun rumah. Hambatan perkembangan motorik di fase awal pendidikan dasar tidak boleh diabaikan karena keterlambatan dalam kontrol gerak dan keseimbangan terbukti berkorelasi negatif terhadap performa akademik, khususnya pada keterampilan dasar membaca dan menulis (Hidayat et al., 2025). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan gambaran optimis mengenai profil literasi fisik siswa Fase A di dua sekolah negeri di Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, yang mayoritas berada pada kategori Sedang hingga Tinggi.

Dominasi siswa pada kategori Sedang dan Tinggi mengindikasikan bahwa anak-anak Fase A di lokasi penelitian telah berada pada kategori perkembangan yang tepat. Fase ini merupakan golden age untuk mengoptimalkan koordinasi gerak (Kesuma & Istiqomah, 2019), yang berjalan beriringan dengan kemampuan kognitif dalam memahami hubungan sebab-akibat (Sabani, 2019) serta kematangan afektif dalam bersosialisasi (Nurasyah & Atikah, 2023). Aktivitas bermain menjadi pendorong utama dalam perkembangan holistik ini melalui bermain, anak secara intuitif mengerahkan kapasitas motorik dan sosialnya untuk mengeksplorasi lingkungan, baik melalui pendekatan sensorimotor maupun main peran (Pratiwi, 2017). Proses inilah yang membangun literasi fisik mereka.

Selain itu, faktor lingkungan pedesaan di Samarang tampaknya sangat memengaruhi tingginya tingkat literasi fisik siswa. Di saat kebugaran anak secara nasional sedang mengalami tren penurunan (Kemenpora RI, 2023), kondisi geografis desa justru memberikan keuntungan tersendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pazrudin et al., 2024) yang menemukan bahwa skor kebugaran anak desa (15,10) lebih tinggi daripada anak kota (13,95). Faktor ketersediaan ruang terbuka sangat menentukan. Keterbatasan lahan di perkotaan sering kali membatasi gerak anak (Umaningsih, 2025), sedangkan di desa, anak-anak bisa bebas bergerak di area yang luas. Kebiasaan-kebiasaan sederhana seperti berjalan kaki ke sekolah terbukti menjadi cara yang efektif untuk membangun fisik yang kuat sejak dini (Suntoda et al., 2021). Meskipun demikian, angka pada domain fisik yang hanya mencapai 67% menjadi catatan krusial bagi dunia pendidikan, mengingat literasi fisik sejatinya merupakan fondasi bagi motivasi dan rasa percaya diri anak untuk mengadopsi gaya hidup aktif sepanjang hayat, sekaligus menjadi tameng utama dalam memutus rantai perilaku malas gerak atau sedentary lifestyle (Bachtiar et al., 2024).

## Pembahasan

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan gambaran optimis mengenai profil literasi fisik siswa Fase A di dua sekolah negeri di Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, yang mayoritas berada pada kategori Sedang hingga Tinggi. Dari 206 siswa yang menjadi responden, sebanyak 54% berada pada kategori sedang, 43% pada kategori tinggi, dan hanya 3% pada kategori rendah. Capaian ini terdistribusi merata tanpa kesenjangan yang mencolok antara siswa laki-laki dan perempuan, yang mengindikasikan bahwa siswa kelas awal sejatinya sudah mengantongi bekal dasar literasi fisik, meski perkembangannya masih perlu dipacu. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Suntoda et al., 2021) yang menemukan bahwa siswa sekolah dasar di wilayah perkotaan juga menunjukkan tingkat literasi fisik yang bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Namun, konteks geografis yang berbeda antara penelitian tersebut (perkotaan) dengan penelitian ini (pedesaan) memberikan nuansa tersendiri dalam interpretasi hasil. Jika merujuk pada konsep (Whitehead, 2010), literasi fisik idealnya mencakup keseimbangan antara motivasi (afektif), kompetensi (fisik), pemahaman (kognitif), dan interaksi (sosial). Whitehead menegaskan bahwa literasi fisik bukan sekadar soal bisa bergerak, tetapi bagaimana anak memiliki kesadaran jasmani untuk membaca dan merespons lingkungannya dengan cerdas. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ketimpangan antar domain, khususnya rendahnya capaian domain fisik dibandingkan domain lainnya, dapat menghambat terwujudnya literasi fisik yang holistik sebagaimana dikonsepsikan Whitehead.

Tabel 8. Rekapitulasi capaian per domain literasi fisik

Domain	Persentase Capaian	Kategori	Implikasi
Fisik	67%	Sedang	Perlu intervensi untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar
Psikologis	80,1%	Tinggi	Motivasi dan kepercayaan diri sudah baik, perlu dipertahankan
Sosial	88%	Tinggi	Interaksi sosial melalui aktivitas fisik terbangun secara alami
Kognitif	78,4%	Tinggi	Pemahaman tentang gerak sudah cukup baik

Berdasarkan tabel 8, capaian per domain literasi fisik menunjukkan bahwa domain fisik berada pada kategori sedang dengan persentase 67%, sedangkan domain psikologis (80,1%), sosial (88%), dan kognitif (78,4%) berada pada kategori tinggi. Rendahnya capaian domain fisik (67%) dibanding domain lainnya mengindikasikan bahwa siswa mungkin memiliki motivasi dan pemahaman yang baik tetapi belum didukung oleh kompetensi motorik yang memadai. Hal ini dapat disebabkan oleh minimnya kesempatan untuk berlatih keterampilan motorik dasar di lingkungan sekolah maupun rumah. Angka pada domain fisik ini menjadi catatan krusial bagi dunia pendidikan, mengingat literasi fisik sejatinya merupakan fondasi bagi motivasi dan rasa percaya diri anak untuk mengadopsi gaya hidup aktif sepanjang hayat, sekaligus menjadi tameng utama dalam memutus rantai perilaku malas gerak atau *sedentary lifestyle* (Bachtiar et al., 2024).

Hambatan perkembangan motorik di fase awal pendidikan dasar tidak boleh diabaikan karena keterlambatan dalam kontrol gerak dan keseimbangan terbukti berkorelasi negatif terhadap performa akademik, khususnya pada keterampilan dasar membaca dan menulis (Hidayat et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa setiap domain literasi fisik saling

berhubungan secara dinamis. Sebagaimana ditegaskan oleh (Murni, 2017), kematangan motorik yang optimal di usia dini merupakan fondasi utama bagi kematangan keterampilan sosial dan emosional di masa depan. Tingginya capaian domain sosial (88%) dapat dijelaskan oleh karakteristik masyarakat pedesaan di Kecamatan Samarang yang masih memiliki ikatan sosial yang kuat.

Siswa sering bermain bersama di lingkungan sekitar tanpa pengawasan ketat, sehingga interaksi sosial melalui aktivitas fisik terbangun secara alami. Hal ini berbeda dengan anak perkotaan yang cenderung lebih terkontrol dan terbatas ruang geraknya. Faktor lingkungan pedesaan di Samarang tampaknya sangat memengaruhi tingginya tingkat literasi fisik siswa. Di saat kebugaran anak secara nasional sedang mengalami tren penurunan (Kemenpora RI, 2023), kondisi geografis desa justru memberikan keuntungan tersendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pazrudin et al., 2024) yang menemukan bahwa skor kebugaran anak desa (15,10) lebih tinggi daripada anak kota (13,95). Ketersediaan ruang terbuka yang luas di desa memungkinkan anak-anak bergerak bebas, berbeda dengan keterbatasan lahan di perkotaan yang sering kali membatasi gerak anak (Umaningsih, 2025). Kebiasaan-kebiasaan sederhana seperti berjalan kaki ke sekolah terbukti menjadi cara yang efektif untuk membangun fisik yang kuat sejak dini (Suntoda et al., 2021).

Tabel 9. Perbandingan capaian literasi fisik berdasarkan gender

Aspek	Laki-laki (n=85)	Perempuan (n=121)	Signifikansi
Rata-rata Skor	92,61	95,36	$t = 0,847; p > 0,05$
Kategori Tinggi	18%	13%	Tidak signifikan
Kategori Sedang	67%	68%	Tidak signifikan
Kategori Rendah	15%	19%	Tidak signifikan

Hasil uji t independen menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor literasi fisik siswa laki-laki dan perempuan ( $t = 0,847, p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa capaian literasi fisik terdistribusi merata antar gender. Temuan ini sejalan dengan studi (Aziz et al., 2024) yang menyatakan bahwa pada kelas-kelas awal, gender bukanlah faktor penentu utama dalam kecakapan gerak anak. Kesetaraan ini kemungkinan besar terjadi karena guru di lapangan sudah memberikan kesempatan bergerak yang adil bagi semua siswa, meskipun panduan keadilan gender ini mungkin belum tertulis secara eksplisit di dalam dokumen kurikulum (Bastian & Novitasari, 2022).

Pada dasarnya, perkembangan motorik kasar anak usia dini memang tidak mutlak dipengaruhi oleh gender, melainkan lebih bergantung pada seberapa sering dan seberapa baik lingkungan memberikan stimulasi bermain (Apriloka, 2020). Dari temuan-temuan ini, guru PJOK jelas memiliki peran penting. Mereka dituntut untuk mampu merancang pembelajaran yang aktif bergerak namun tetap menyenangkan (Wahyudi et al., 2024). Pemahaman guru yang baik mengenai konsep literasi fisik akan sangat menentukan seberapa efektif pembelajaran di lapangan (Reni et al., 2024). Berdasarkan temuan penelitian, guru PJOK dapat menerapkan strategi (1) modifikasi permainan tradisional untuk melatih keterampilan motorik dasar; (2) sirkuit gerak dengan variasi kesulitan yang dapat diikuti semua siswa; (3) refleksi pasca-aktivitas untuk mengembangkan domain kognitif siswa; dan (4) pembentukan kelompok bermain terstruktur untuk mengoptimalkan domain sosial.

Temuan ini memberikan masukan bagi implementasi Kurikulum Merdeka, khususnya pada Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Fase A. Meskipun kurikulum memberikan fleksibilitas, guru masih perlu panduan operasional untuk menyeimbangkan pengembangan seluruh domain literasi fisik, terutama domain fisik yang masih tertinggal. Namun, tantangan terbesarnya saat ini justru ada di rumah. Kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik (Arindi et al., 2023) ditambah dengan kebiasaan bermain *gadget* (*screen time*) yang berlebihan, bisa menghambat motorik anak. Oleh karena itu, orang tua perlu turun tangan langsung untuk menemani anak bermain dan menyediakan fasilitas gerak di rumah agar anak tidak terus-terusan menatap layar.

## Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa capaian literasi fisik siswa Fase A di SDN 2 Sukakarya dan SDN 2 Sukalaksana, Kecamatan Samarang, Kabupaten Garut, didominasi oleh kategori sedang (54%), diikuti kategori tinggi (43%) dan rendah (3%). Tidak terdapat perbedaan signifikan capaian literasi fisik antara siswa laki-laki dan perempuan ( $t = 0,847$ ;  $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa gender bukanlah faktor penentu utama dalam kecakapan gerak anak pada fase ini. Berdasarkan capaian per domain, domain sosial mencapai persentase tertinggi (88%), diikuti psikologis (80,1%), kognitif (78,4%), dan fisik (67%). Rendahnya capaian domain fisik menjadi catatan penting karena literasi fisik merupakan fondasi motivasi dan kepercayaan diri anak untuk mengadopsi gaya hidup aktif sepanjang hayat, sekaligus menjadi tameng utama dalam memutus rantai perilaku malas gerak. Temuan ini mengonfirmasi bahwa siswa kelas awal sejatinya sudah mengantongi bekal dasar literasi fisik, meski perkembangannya masih perlu dipacu secara berkelanjutan.

Sebagai langkah konkret, guru PJOK disarankan untuk mengoptimalkan pembelajaran melalui pendekatan yang menyenangkan dan berpusat pada anak dengan menerapkan strategi: modifikasi permainan tradisional untuk melatih keterampilan motorik dasar, sirkuit gerak dengan variasi kesulitan, refleksi pasca-aktivitas untuk mengembangkan domain kognitif, serta pembentukan kelompok bermain terstruktur untuk mengoptimalkan domain sosial. Bagi Dinas Pendidikan Kabupaten Garut, temuan ini dapat menjadi dasar penyusunan program pelatihan guru PJOK yang berfokus pada pengembangan literasi fisik holistik dan pengalokasian dana untuk penyediaan sarana prasarana gerak di sekolah-sekolah pedesaan. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melihat perkembangan literasi fisik siswa dari Fase A hingga Fase C, mengembangkan program intervensi berbasis temuan untuk meningkatkan domain fisik, serta melibatkan variabel lingkungan keluarga dan sosial untuk memahami faktor-faktor determinan literasi fisik pada anak usia dini.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini, saya/kami sebagai penulis menyatakan secara tertulis bahwa artikel penelitian yang berjudul " Studi Deskriptif Literasi Fisik Siswa Fase A pada pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar" adalah benar-benar karya asli hasil penelitian kami. Artikel ini belum pernah dipublikasikan sebelumnya di jurnal, prosiding, atau media penerbitan mana pun. Selain itu,

kami juga menyatakan bahwa naskah ini tidak sedang dalam proses peninjauan (review) atau pertimbangan untuk dipublikasikan di jurnal atau penerbit lain secara bersamaan.

## Daftar Pustaka

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Jurnal Professional*, 6(1). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/837>
- Apriloka, D. V. (2020). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau dari Jenis Kelamin. *JAPRA (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, 3(1), 61-67. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/japra/article/view/8106>
- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023). Aktivitas Berbagi Pengetahuan dalam Meningkatkan Literasi Fisik Anak Usia Dini Studi Kasus di Motoricshool Halo Kids Indonesia. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 62-74. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7368>
- Aziz, R. A., & Nur, L. (2024). Profil Kemampuan Literasi Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(1), 105-115. <https://ejournal.upi.edu/index.php/pedadidaktika/article/view/74394>
- Bachtiar, F., Agustiyawan, A., Wibisono, H., Kurniawan, A., Adriani, A., & Dzakira, F. S. (2024). Gerakan literasi fisik anti malas bergerak di Sekolah Master Indonesia. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 405-415. <https://doi.org/10.37478/abdika.v4i2.4300>
- Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Dudley, D. (2023). Validity, reliability, and feasibility of physical literacy assessments designed for school children: A systematic review. *Sports Medicine*, 53(10), 1905-1929. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01867-4>
- Barnett, L. M., Mazzoli, E., Hawkins, M., Lander, N., Lubans, D. R., Caldwell, S., Comis, P., Keegan, R. J., & Dudley, D. A. (2023). Development and validation of the Physical Literacy in Children Questionnaire (PL-C Quest). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(4-5), 233-239. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.02.005>
- Bastian, A., & Novitasari, Y. (2022). Pendidikan Anak Usia Dini dalam perspektif Gender. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4359-4366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2639>
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(2), 1042. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1322075/full>

- Hidayat, Y., Jayyin, S. L., & Fadilla, I. A. S. (2025). Program Latihan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 45-58. <https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/literasi/article/view/787>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17. <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora/article/view/34259>
- Kemenpora RI. (2023). *Indeks Pembangunan Olahraga 2023*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kesuma, U., & Istiqomah, K. (2019). Perkembangan Fisik dan Karakteristiknya Serta Perkembangan Otak Anak Usia Pendidikan Dasar. *GUAU: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(1), 15-28. <https://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau/article/view/26>
- Lubay, L. H., Fahri, A. S., Nugroho, W. A., Akin, Y., Sumarno, G., Gumilang, E. S., & Putri, W. (2025). Validitas dan reliabilitas kuesioner literasi fisik pada anak (PL-C Quest) di kalangan siswa sekolah dasar Indonesia. *Jurnal Sport Science and Education*, 10(1), 1-12.
- Mengyu, L., Yuxing, W., Ziqing, Z., Lizhu, L., & Lili, Y. (2025). Physical literacy among Chinese elementary school students: The mediating role of physical knowledge and physical competency. *BMC Public Health*, 25(1), 450. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21523-y>
- Murni, M. (2017). Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial Masa Kanak-Kanak Awal 2-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 45-58. <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/2042>
- Nur, M., & Aprilo, I. (2021). Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 89-98. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25344>
- Nurasyah, R., & Atikah, C. (2023). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Khazanah Pendidikan*, 17(1), 75-84. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.15397>
- Nurhayati, S. U. (2020). Profil Prestasi Akademik Lulusan Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dalam Hubungannya dengan Jalur Seleksi Masuk Perguruan Tinggi. *Tesis*, Universitas Pendidikan Indonesia. <https://repository.upi.edu/59214/>
- Pazrudin, I., Budiana, D., & Putri, W. (2024). Studi Komparatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pedesaan dan Perkotaan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1), 45-58. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2205>
- Pratiwi, W. (2017). Konsep Bermain Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 112-125. <https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/tjmpi/article/view/395>
- Reni, S. K. 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/article/view/1908>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). *Jurnal Didaktika*, 8(2), 112-125. <https://jurnaldidaktika.org>

- Sandhy, A. D., Nugroho, D., & Rahayu, T. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Surakarta. *Jurnal Phedheral*, 17(2), 85-96. <https://jurnal.uns.ac.id/phedheral/article/view/51455>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suntoda, A., Anira, A., Nugroho, W. A., & Wibowo, R. (2021). Physical literacy assessment of elementary school children in Indonesian urban areas. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 5(1), 76-83. <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i1.41072>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Implementation of Physical Education, Sports, and Health Learning. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 395-400. <https://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/13303>
- Tifal, I. N. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga*, 1(01), 1-9. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/47>
- Umaningsih, R. (2025). Analisis Tingkat Literasi Fisik dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dan Pedesaan Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 34-48.
- Wahyudi, R., Kahri, M., & Mashud, M. (2024). Peran Literasi Fisik pada Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 157-168. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge.