



*(Journal Sport, Physical Education and Empowerment)*

Volume 9, Nomor 01, Mei 2026.

e-ISSN: 2621-6698

<https://fkipunsika.id/index.php/speed>

## **Implementasi Physical Literacy Berbasis Pendidikan Karakter Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar**

**Helmy Nurhidayah<sup>1\*</sup>**

Universitas Negeri Yogyakarta,  
Yogyakarta  
Indonesia

**Rukiyati<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Yogyakarta,  
Yogyakarta  
Indonesia

**Tata Abdul Fatah<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Yogyakarta,  
Yogyakarta  
Indonesia

### **Info Artikel**

#### **Riwayat artikel:**

Diterima: 19 Maret, 2026

Direvisi: 20 April, 2026

Disetujui: 27 April, 2026

DOI:

### **Abstrak**

Kajian ini diselenggarakan dengan tujuan untuk menginvestigasi sejauh mana penerapan physical literacy yang dilandasi nilai-nilai pendidikan karakter mampu mendongkrak kebugaran jasmani siswa dan siswi di jenjang sekolah dasar. Landasan permasalahan dalam penelitian ini berangkat dari dua realitas yang memprihatinkan: pertama, masih rendahnya kondisi kebugaran jasmani peserta didik secara umum; kedua, belum teroptimalkannya upaya internalisasi nilai karakter di dalam proses pembelajaran PJOK. Rancangan penelitian menggunakan paradigma kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi melalui pola pretest-posttest control group. Sebanyak 42 siswa kelas IV dan V SDN Nanjungsari, Kecamatan Ciasem, Kabupaten Subang, Jawa Barat dilibatkan sebagai subjek penelitian. Instrumen pengukuran kebugaran jasmani mencakup empat item tes: lari 40 Meter, sit-up, push-up, dan shuttle run, ditambah lembar pengamatan karakter yang melingkupi dimensi kedisiplinan, tanggung jawab, dan kerja sama. Perolehan data berlangsung melalui tes, pengamatan langsung, dan studi dokumentasi. Pengolahan data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji-t berbantuan perangkat lunak SPSS. Temuan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kebugaran jasmani yang jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Perbaikan terjadi pada seluruh komponen kebugaran jasmani, seiring dengan meningkatnya nilai karakter siswa sepanjang proses pembelajaran. Lonjakan tertinggi tercatat pada aspek kekuatan otot dan kerja sama antarsiswa. Hasil ini membuktikan bahwa model physical literacy berbasis pendidikan karakter tidak hanya berdampak pada kapasitas fisik, tetapi juga secara simultan membangun fondasi karakter yang kokoh. Karenanya, model ini sangat layak diposisikan sebagai alternatif strategis dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar demi mendukung pertumbuhan siswa secara utuh dan holistik.

---

\* **Corresponding author:**

Helmy Nurhidayah, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. [helmy10pasca.2025@student.uny.ac.id](mailto:helmy10pasca.2025@student.uny.ac.id)

**Kata Kunci:** physical literacy, pendidikan karakter, kebugaran jasmani, sekolah dasar.

**Abstract**

*This study was conducted to investigate the extent to which the implementation of physical literacy grounded in character education values can elevate the physical fitness of male and female elementary school students. The study's problem foundation stems from two concerning realities: first, the generally poor physical fitness condition of students; second, the suboptimal internalization of character values within physical education learning. The research design employed a quantitative paradigm using a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group pattern. A total of 42 Grade IV and V students at SDN Nanjungsari, Ciasem District, Subang Regency, West Java served as research subjects. Physical fitness measurement instruments covered four test items: 40-meter run, sit-ups, push-ups, and shuttle run, supplemented by a character observation sheet encompassing the dimensions of discipline, responsibility, and cooperation. Data collection proceeded through testing, direct observation, and documentation. Data processing used normality tests, homogeneity tests, and t-tests assisted by SPSS software. Findings reveal that the experimental group experienced substantially more significant improvement in physical fitness than the control group ( $p < 0.05$ ). Improvements occurred across all physical fitness components, alongside rising student character values throughout the learning process. The greatest gains were recorded in muscular strength and student cooperation. These results demonstrate that the character education-based physical literacy model not only affects physical capacity but simultaneously builds a solid character foundation. This model is therefore highly worthy of being positioned as a strategic alternative in elementary school PE learning to support comprehensive and holistic student growth*

**Keywords:** physical literacy, character education, physical fitness, elementary school.

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator kesehatan yang fundamental, dengan peran strategis dalam menopang pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar dari dimensi fisik, psikologis, maupun sosial. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang memadai terbukti lebih mampu berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas, menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih tinggi, serta dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih efektif (Bailey, 2006). Namun, realitas yang dijumpai di lapangan mengungkapkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa pada umumnya

masih memprihatinkan. Kondisi ini terutama disebabkan oleh minimnya aktivitas fisik yang terprogram, ditambah dengan semakin meluasnya gaya hidup sedentari di kalangan peserta didik. Akselerasi teknologi yang berlangsung secara masif turut menggeser pola aktivitas harian anak-anak, yang kini lebih banyak mengalokasikan waktunya untuk berinteraksi dengan perangkat digital daripada terlibat dalam kegiatan fisik yang bermakna (Dalvi, 2014). Pola ini bermuara pada kemerosotan kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas dan kelainan postur. Situasi ini mendorong kebutuhan mendesak akan sebuah pendekatan pembelajaran yang secara konsisten menggerakkan siswa untuk aktif bergerak (Barnett et al., 2016).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) secara konseptual memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran fisik peserta didik. Namun dalam praktiknya, pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih cenderung memusatkan perhatian pada penguasaan kemampuan gerak dasar, sehingga aspek afektif dan kognitif siswa belum mendapat porsi yang proporsional (M. Whitehead, 2010). Akibatnya, pembelajaran seringkali kurang berhasil memberikan makna yang mendalam dan belum sanggup menumbuhkan kesadaran mandiri siswa untuk secara sukarela aktif bergerak (Sheehan, 2022). Konsep *physical literacy* hadir sebagai tawaran inovatif dalam pendidikan jasmani, dengan titik tekan pada pengembangan kemampuan gerak, motivasi intrinsik, kepercayaan diri, serta pemahaman kognitif tentang urgensi aktivitas fisik sepanjang rentang kehidupan (M. E. Whitehead, 2013). Melampaui pendekatan konvensional yang hanya menargetkan keterampilan motorik, *physical literacy* merangkul dimensi psikologis dan sosial sebagai penopang partisipasi aktif siswa (Castelli, 2022).

*Physical literacy* merupakan fondasi esensial dalam membentuk individu yang konsisten aktif secara fisik sepanjang hayat. Individu yang memiliki *physical literacy* yang baik akan memiliki motivasi intrinsik untuk terus bergerak, memahami manfaat aktivitas fisik, serta mampu beradaptasi dengan berbagai bentuk aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari (Organization, 2020). Selain aspek kebugaran jasmani, pendidikan juga memiliki tanggung jawab dalam membentuk karakter peserta didik. Pendidikan karakter merupakan elemen tak terpisahkan dalam proses pembelajaran, khususnya

dalam mengintegrasikan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama, serta sportivitas. Nilai-nilai tersebut sangat relevan untuk dipadukan dalam dalam pembelajaran PJOK (Piotrowski et al., 2025).

Ketika pendidikan karakter diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK, kualitas pengalaman belajar yang dihasilkan menjadi jauh lebih bermakna. Melalui medium aktivitas fisik, siswa tidak hanya mengasah keterampilan motorik, melainkan juga melatih kemampuan berinteraksi sosial, membangun solidaritas, serta menghormati norma dan aturan yang berlaku (Ma'rifat, 2024). Dengan demikian, pembelajaran PJOK dapat menjadi sarana efektif dalam pembentukan karakter siswa. Namun, implementasi pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK masih belum optimal. Banyak guru yang masih menghadapi kesulitan dalam menyelipkan nilai-nilai karakter ke dalam aktivitas pembelajaran sehingga sistematis. Hal ini menyebabkan pembelajaran masih cenderung berorientasi pada aspek fisik tanpa memperhatikan pembentukan karakter siswa secara menyeluruh (Brusseu et al., 2020).

Atas dasar itulah, kebutuhan akan sebuah model pembelajaran yang mampu mempertemukan *physical literacy* dan pendidikan karakter secara sinergis menjadi sangat mendesak. Model tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi sekaligus mengukir karakter positif pada diri siswa (Mandigo et al., 2009). Relevansi pendekatan ini semakin menguat ketika dihadapkan pada tuntutan pendidikan abad ke-21 yang mensyaratkan keseimbangan antara kecakapan fisik dan kematangan karakter. Beranjak dari uraian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan menganalisis efektivitas implementasi *physical literacy* terintegrasi pendidikan karakter dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekaligus diharapkan memberikan sumbangan konseptual bagi pengembangan model PJOK yang lebih inovatif dan berorientasi holistik (Ennis, 2015).

Dalam cakupan global, pengembangan *physical literacy* kini telah menjadi agenda prioritas yang semakin mengemuka dalam berbagai sistem pendidikan di penjuru dunia. Negara-negara yang telah maju secara pendidikan bahkan telah menjadikannya bagian tak terpisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup sejak masa kanak-kanak (Gibbs, 2010). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis literasi fisik *physical literacy* memiliki keterkaitan yang sangat erat dan

signifikan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sekaligus berperan dalam membentuk kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan (Janssen & LeBlanc, 2010). Berbagai kajian yang telah dilakukan sebelumnya mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat *physical literacy* yang tinggi menunjukkan tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang belum memiliki pemahaman serupa mengenai hal tersebut (Ortega et al., 2008). Hal tersebut membuktikan bahwa literasi fisik *physical literacy* tidak semata-mata memberikan pengaruh terhadap kapasitas fisik siswa, melainkan juga turut membentuk pola kebiasaan dan perilaku mereka dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari (Hastie & Wallhead, 2016).

Di Indonesia, penerapan literasi fisik *physical literacy* masih tergolong baru dan belum banyak diimplementasikan secara terstruktur dan menyeluruh dalam proses pembelajaran PJOK di jenjang sekolah dasar. Minimnya pemahaman para guru terhadap konsep literasi fisik menjadi salah satu hambatan utama yang paling sering dijumpai dalam upaya penerapannya di lapangan (Graham, 2008). Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu upaya yang sungguh-sungguh dalam merancang dan mengembangkan model pembelajaran yang mudah dipahami serta dapat diimplementasikan oleh guru secara praktis di lapangan. Di samping itu, penguatan pendidikan karakter melalui aktivitas fisik juga sejalan dan beriringan dengan kebijakan pemerintah dalam mewujudkan pengembangan profil pelajar Pancasila (Fairclough et al., 2016). Nilai-nilai luhur seperti gotong royong, kemandirian, dan integritas dapat disemai melalui kegiatan PJOK yang dirancang secara terstruktur dan terarah menegaskan posisi strategis PJOK dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional (Pangrazi & Beighle, 2019).

Lebih jauh lagi, pembelajaran berbasis *physical literacy* membuka kesempatan bagi siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui keterlibatan langsung dalam pengalaman autentik *experiential learning* (Destya et al., 2025). Alih-alih hanya menerima informasi secara pasif, siswa mengalami, merasakan, dan merefleksikan aktivitas yang dilakukan. Proses ini dapat meningkatkan siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik serta membentuk sikap positif terhadap olahraga (Destya et al., 2025). Dalam implementasinya, pendekatan *physical literacy* berbasis karakter dapat dilakukan melalui berbagai

strategi pembelajaran, seperti permainan edukatif, aktivitas kelompok, serta refleksi nilai setelah kegiatan (Prasetyo & Sukarmin, 2017). Strategi ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani secara bersamaan (Robinson et al., 2015).

Selain itu, peran guru sangat penting dalam keberhasilan implementasi model ini. Guru tidak hanya berperan sebagai fasilitator semata, melainkan juga sebagai teladan dalam menunjukkan nilai-nilai karakter kepada siswa (Suherman, 2018). Oleh karena itu, kompetensi guru dalam memahami konsep *physical literacy* dan pendidikan karakter menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pembelajaran (Ardiansyah et al., 2018). Kendati demikian, kesenjangan antara ideal konseptual dan realitas implementasi masih nyata adanya: banyak sekolah yang belum memiliki sarana prasarana yang memadai untuk menopang pembelajaran PJOK yang berkualitas, menjadikannya tantangan tersendiri dalam mewujudkan inovasi pembelajaran (America, 2024).

Guna merespons keterbatasan tersebut, diperlukan inovasi desain pembelajaran yang tidak menggantungkan diri pada kelengkapan fasilitas, namun tetap sanggup menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna (Fairclough et al., 2016). *Physical literacy* berbasis pendidikan karakter dapat menjadi solusinya, sebab pendekatannya lebih menekankan kualitas proses ketimbang kecanggihan alat yang digunakan. Bertolak dari keseluruhan argumentasi ini, penelitian ini penting dilaksanakan guna menguji efektivitas empiris implementasi *physical literacy* berbasis pendidikan karakter dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekaligus menyumbangkan referensi berharga bagi guru, sekolah, dan pemangku kebijakan dalam mengembangkan kualitas pembelajaran PJOK (Singh et al., 2012).

## **METODE**

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Pemilihan paradigma kuantitatif dilatarbelakangi oleh tujuan penelitian yang hendak mengkaji relasi kausalitas antara variabel bebas yakni penerapan *physical literacy* berbasis pendidikan karakter dengan variabel terikat berupa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Paradigma ini memungkinkan

perolehan data yang bersifat objektif, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik, sehingga menghasilkan simpulan yang dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Adapun metode eksperimen semu dipilih karena dalam pelaksanaannya peneliti tidak memungkinkan untuk mengendalikan seluruh variabel eksternal secara ketat sebagaimana dalam eksperimen murni (true experimental design), mengingat kelas di lingkungan sekolah telah terbentuk secara alamiah. Peneliti pun memanfaatkan kelas yang sudah ada sebagai kelompok eksperimen dan kontrol tanpa pengacakan individu (Winarno, 2013).

Rancangan yang diterapkan adalah pretest-posttest control group design, yang melibatkan dua kelompok dengan perlakuan berbeda: kelompok eksperimen memperoleh pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter, sementara kelompok kontrol menjalani pembelajaran PJOK secara konvensional. Kedua kelompok diukur kondisi awalnya melalui pretest, kemudian masing-masing mendapat perlakuan sesuai kelompoknya, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Rancangan ini memperkuat validitas internal penelitian karena memungkinkan perbandingan perubahan antar kelompok secara lebih cermat (Creswell & Creswell, 2017).

Di samping itu, desain ini juga memberikan kemungkinan bagi peneliti untuk mengendalikan variabel pengganggu (*extraneous variables*) secara relatif, seperti perbedaan kemampuan awal siswa, tingkat motivasi belajar, serta kondisi lingkungan pembelajaran yang ada. Meskipun pengendalian tersebut tidak dapat dilakukan secara sempurna sebagaimana dalam eksperimen murni, penggunaan desain ini dinilai cukup efektif dan memadai dalam konteks penelitian pendidikan yang melibatkan subjek manusia dalam lingkungan yang bersifat alamiah (Fraenkel & Wallen, 1990). Penelitian ini juga bersifat komparatif, karena membandingkan hasil yang diperoleh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbandingan tersebut dilakukan guna mengetahui sejauh mana efektivitas penerapan literasi fisik (*physical literacy*) berbasis pendidikan karakter dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa apabila dibandingkan dengan pembelajaran yang bersifat konvensional. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengamati perubahan yang terjadi dalam satu kelompok saja, melainkan juga mengkaji perbedaan yang muncul antar kelompok secara lebih mendalam dan signifikan. Dalam konteks penelitian

pendidikan jasmani, penggunaan metode eksperimen semu dinilai sangat relevan karena proses pembelajaran berlangsung dalam situasi nyata di lingkungan sekolah.

Hal ini memungkinkan hasil penelitian yang diperoleh memiliki tingkat kepraktisan (*practical relevance*) yang baik dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan pembelajaran yang sesungguhnya (Kirk, 2009). Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik inferensial (Sugiyono, 2016). Dan hasil keseluruhan diharapkan mampu memberikan gambaran yang jernih serta berkontribusi empiris dalam pengembangan model PJOK yang lebih inovatif dan berorientasi holistik (Goodway et al., 2013).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini diselenggarakan di SDN Nanjungsari yang berlokasi di Kecamatan Ciasem Kabupaten subang, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan kesesuaian karakteristik subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan kesesuaian karakteristik subjek penelitian serta dukungan dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan penelitian. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025 atau 2026, yaitu pada bulan Februari sampai dengan Maret 2026. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih enam minggu yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan perlakuan, serta pengambilan data. Mencakup kurang lebih enam pekan yang meliputi tahap persiapan (penyusunan perangkat dan instrumen), tahap pelaksanaan (pretest, perlakuan, dan posttest), serta tahap pengolahan data (Tremblay et al., 2011).

### **Target Sasaran dan Subjek Penelitian**

Penelitian menyasar siswa kelas tinggi sekolah dasar, khususnya kelas IV dan V, yang berada pada fase perkembangan motorik dan kebugaran jasmani yang optimal untuk menerima intervensi berbasis physical literacy. Partisipan berjumlah 42 siswa: 20 siswa kelas IV (kelompok kontrol) dan 22 siswa kelas V (kelompok eksperimen) di SDN Nanjungsari, Kecamatan Ciasem, Kabupaten Subang, Jawa Barat. Pemilihan subjek mempertimbangkan homogenitas usia, tahap perkembangan fisik, dan pengalaman belajar PJOK, serta keterlibatan aktif sepanjang keseluruhan tahapan penelitian dari pretest hingga posttest.

## **Teknik Sampling**

Penelitian menggunakan teknik *cluster sampling*. karena populasi telah terbagi secara alamiah ke dalam rombongan belajar kelas IV dan V. Seluruh siswa di kedua kelas diikutsertakan masing-masing 20 dan 22 siswa sehingga total sampel berjumlah 42 orang. Demikian teknik *cluster sampling* yang digunakan juga dapat dikategorikan sebagai *sampling jenuh*, karena seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Pemilihan Teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk dijadikan sampel secara keseluruhan, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih akurat. Selain itu, penggunaan cluster sampling memudahkan pelaksanaan penelitian dalam konteks pembelajaran di sekolah, karena tidak mengganggu pembagian kelas yang sudah ada. Pendekatan ini dipilih karena ukuran populasi yang relatif kecil, kemudahan pelaksanaan dalam konteks kelas, serta potensinya menjaga homogenitas karakteristik subjek demi memperkuat validitas internal penelitian.

## **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian berlangsung sistematis dalam tiga tahapan utama. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memetakan kondisi awal PJOK di sekolah, menyusun RPP berbasis physical literacy terintegrasi karakter, mengembangkan instrumen penelitian, dan memvalidasinya melalui expert judgment oleh ahli pendidikan jasmani serta evaluasi pembelajaran (Vasconcellos et al., 2020).

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pretest pada seluruh partisipan menggunakan empat komponen tes kebugaran (lari 40 m, sit-up, push-up, dan shuttle run). Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen melalui 12 sesi pembelajaran, masing-masing tersusun dalam tiga fase: (1) pendahuluan apersepsi, pemaparan tujuan, dan pemanasan; (2) inti aktivitas physical literacy mencakup gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam format permainan edukatif yang mendorong kolaborasi, pemecahan masalah, dan penanaman nilai karakter secara eksplisit; serta (3) penutup pendinginan, refleksi bersama, dan umpan balik. Observasi karakter dilakukan

sistematis di setiap pertemuan. Setelah perlakuan selesai, posttest dilaksanakan menggunakan instrumen yang identik dengan pretest.

### **Jenis Data dan Instrumen Penelitian**

Data penelitian terdiri dari dua jenis: data kuantitatif dari hasil tes kebugaran jasmani (pretest dan posttest) dan data kualitatif dari observasi perilaku karakter siswa yang dilakukan sebelum pretest dan sesudah posttest perlakuan. Data ini digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa serta perubahan yang terjadi setelah implementasi pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui hasil observasi terhadap perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung, khususnya yang berkaitan dengan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua jenis, yaitu instrument tes dan non-tes. Instrument tes digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan instrument non-test digunakan untuk mengamati perkembangan karakter siswa selama pembelajaran.

Instrumen kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar, yaitu lari 40 Meter untuk mengukur kecepatan, sit-up untuk mengukur kekuatan otot perut, push-up untuk mengukur kekuatan otot lengan serta shuttle run untuk mengukur kelincahan. Setiap komponen tes dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif. Instrumen non-tes berupa lembar observasi karakter siswa, dengan indikator sebagai berikut. (1) Disiplin: ketepatan waktu hadir, ketaatan terhadap aturan permainan, dan kerapian berpakaian. (2) Tanggung Jawab: penyelesaian tugas gerak secara mandiri, kesediaan menerima konsekuensi tindakan, dan menjaga peralatan. (3) Kerja Sama: partisipasi aktif dalam aktivitas kelompok, komunikasi dengan teman, dan sikap saling membantu. Penilaian menggunakan skala Likert 1 sampai 4 (1=tidak pernah, 2=jarang, 3=sering, 4=selalu), sehingga skor maksimal per aspek adalah 12.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrument telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan melalui *expert judgment* oleh

ahli pendidikan jasmani dan ahli evaluasi pembelajaran untuk memastikan bahwa instrument yang digunakan telah sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsisten instrument, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya. Dengan menggunakan instrument tes dan non-tes yang telah divalidasi, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang akurat, objektif, dan relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur pengaruh implementasi physical literacy berbasis pendidikan karakter terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memperoleh data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu tes, observasi, dan dokumentasi. Teknik tes digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Tes dilakukan dua kali, yaitu pada tahap pretest untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani siswa, dan pada tahap posttest untuk mengetahui perubahan setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yaitu lari 40 Meter untuk mengukur kekuatan otot lengan, serta shuttle run untuk mengukur kelincahan. Tes dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan agar hasil yang diperoleh bersifat objektif dan dapat dibandingkan.

Teknik observasi digunakan untuk mengumpulkan data terkait perkembangan karakter siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi dilakukan secara langsung oleh peneliti pada saat kegiatan pembelajaran PJOK, Khususnya pada saat penerapan physical literacy berbasis pendidikan karakter. Aspek yang diamati meliputi disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama siswa. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi yang telah disusun sebelumnya, sehingga data yang diperoleh bersifat sistematis dan terstruktur. Selain itu, teknik dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan lapangan, serta data administrative yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Dokumentasi ini bertujuan untuk memperkuat hasil penelitian serta

memberikan gambaran nyata mengenai proses pembelajaran yang berlangsung. Ketiga teknik pengumpulan data tersebut digunakan secara terpadu untuk memperoleh data yang komprehensif. Data hasil tes digunakan untuk analisis kuantitatif, sedangkan data hasil observasi dan dokumentasi digunakan untuk mendukung interpretasi hasil penelitian secara lebih mendalam. Dengan demikian, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan data yang valid, reliabel, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan secara kuantitatif berbantuan SPSS. Sebelum uji hipotesis, data melewati uji prasyarat: (1) uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (normal jika Sig. > 0,05) dan (2) uji homogenitas Levene Test (homogen jika Sig. > 0,05). Setelah prasyarat terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan paired sample t-test untuk membandingkan pretest-posttest dalam kelompok, dan independent sample t-test untuk menganalisis perbedaan antar kelompok.  $H_1$  diterima jika Sig. < 0,05. Analisis diperkuat dengan perhitungan gain score untuk mengukur besaran peningkatan kebugaran jasmani, dan hasilnya diinterpretasikan secara deskriptif-inferensial untuk menghasilkan simpulan yang komprehensif dan ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Data penelitian diperoleh dari pengukuran kebugaran jasmani siswa melalui tes awal *pretest* dan tes akhir *posttest* pada 42 siswa kelas IV dan V SDN Nanjungsari. Seluruh data kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengungkap perubahan yang terjadi setelah penerapan pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter.

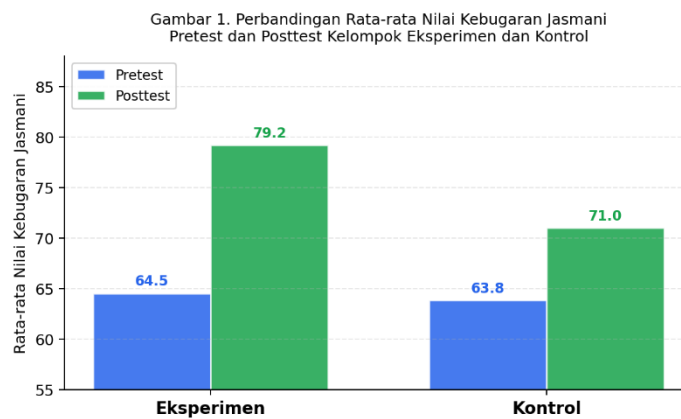
### **Deskripsi Statistik Data Kebugaran Jasmani**

Pengukuran awal (*pretest*) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani kedua kelompok berada pada kategori sedang dengan nilai yang relatif setara: rata-rata 64,5 pada kelompok eksperimen dan 63,8 pada kelompok kontrol. Setelah dua belas sesi perlakuan, pengukuran akhir (*posttest*) memperlihatkan peningkatan pada kedua kelompok, dengan kenaikan yang jauh lebih besar pada kelompok eksperimen.

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik Data Kebugaran Jasmani

| <b>Kelompok</b> | <b>N</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Mean Pretest</b> | <b>Mean Posttest</b> |
|-----------------|----------|------------|------------|---------------------|----------------------|
| Eksperimen      | 21       | 58         | 72         | 64,5                | 79,2                 |
| Kontrol         | 21       | 57         | 71         | 63,8                | 71,0                 |

Tabel 1 memperlihatkan bahwa nilai rata-rata pretest kedua kelompok nyaris identik, mengonfirmasi bahwa kondisi awal kedua kelompok setara dan layak dibandingkan. Lonjakan rata-rata yang lebih besar pada kelompok eksperimen pascaperlakuan menunjukkan dampak nyata dari intervensi yang diberikan.



**Gambar 1.** Perbandingan Rata-rata Nilai Kebugaran Jasmani Pretest dan Posttest

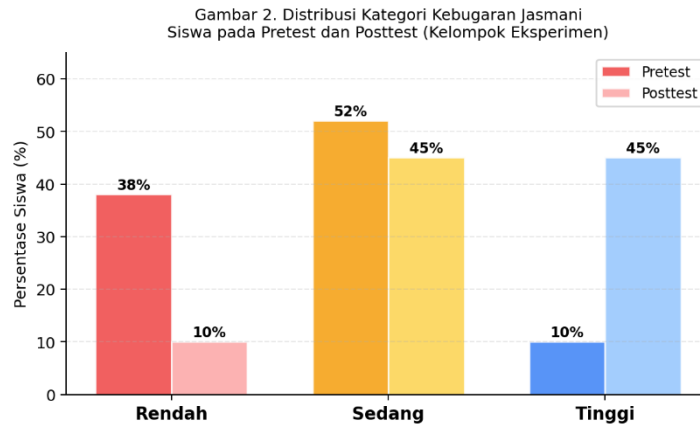
### Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani

Untuk memperjelas hasil, data diklasifikasikan ke dalam kategori kebugaran jasmani.

**Tabel 2.** Peningkatan Setiap Komponen Kebugaran

| <b>Kategori</b> | <b>Pretest (%)</b> | <b>Posttest (%)</b> |
|-----------------|--------------------|---------------------|
| Rendah          | 38%                | 10%                 |
| Sedang          | 52%                | 45%                 |
| Tinggi          | 10%                | 45%                 |

Data distribusi kategori mengonfirmasi transformasi yang signifikan: proporsi siswa pada kategori rendah merosot dari 38% menjadi 10%, sementara kategori tinggi melonjak dari 10% menjadi 45% terutama terjadi pada kelompok eksperimen.



**Gambar 2.** Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani Siswa pada Pretest dan Posttest

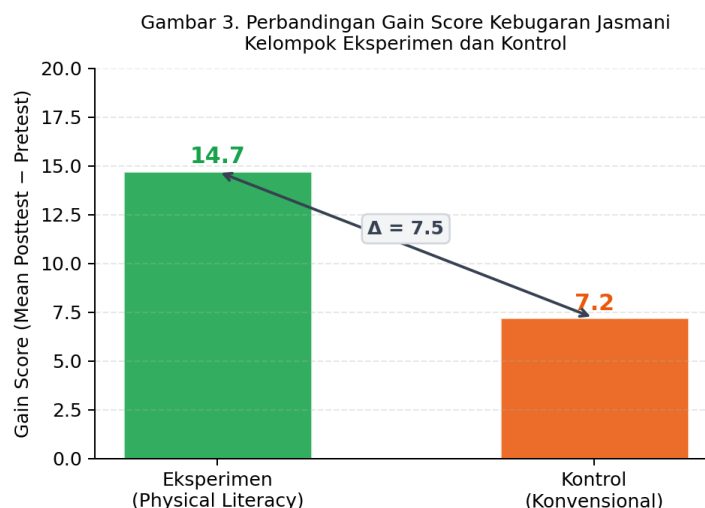
### Peningkatan Nilai (Gain Score)

Untuk mengetahui besarnya peningkatan, dilakukan perhitungan selisih antara nilai pretest dan posttest.

**Tabel 3.** Gain Score Kebugaran Jasmani

| Kelompok   | Mean Pretest | Mean Posttest | Gain | Kategori |
|------------|--------------|---------------|------|----------|
| Eksperimen | 64,5         | 79,2          | 14,7 | Tinggi   |
| Kontrol    | 63,8         | 71,0          | 7,2  | Sedang   |

Selisih gain yang mencolok antara kelompok eksperimen (14,7) dan kontrol (7,2) menegaskan bahwa perlakuan berupa pembelajaran physical literacy berbasis karakter menghasilkan dampak yang jauh lebih optimal.



**Gambar 3.** Perbandingan Gain Score Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen dan Kontrol

### Analisis Per Komponen Kebugaran Jasmani

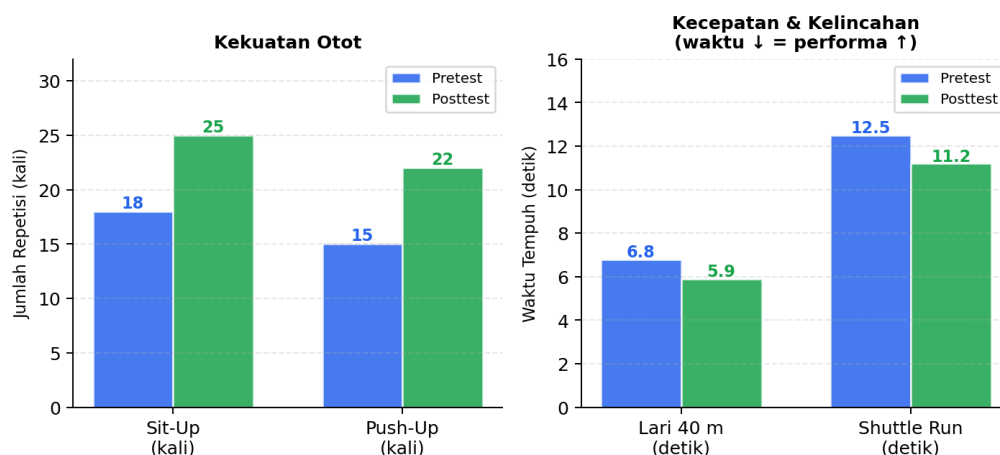
Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam, dilakukan analisis terhadap masing-masing item kebugaran jasmani.

**Tabel 4.** Peningkatan Setiap Komponen Kebugaran

| Komponen      | Pretest    | Posttest  | Peningkatan |
|---------------|------------|-----------|-------------|
| Lari 40 Meter | 6,8 detik  | 5,9 detik | ↓ 0,9 dtk   |
| Sit-Up        | 18 kali    | 25 kali   | ↑ 7         |
| Push-up       | 15 kali    | 22 kali   | ↑ 7         |
| Shuttle run   | 12,5 detik | 11,2 kali | ↓ 1,3 dtk   |

Hasil menunjukkan bahwa semua komponen kebugaran mengalami peningkatan. Peningkatan paling signifikan terjadi pada komponen kekuatan otot (sit-up dan push-up), sedangkan kecepatan (lari 40 m) dan kelincahan (shuttle run) juga meningkat secara konsisten. \*Catatan: Pada komponen kecepatan dan kelincahan, penurunan waktu tempuh menunjukkan peningkatan performa (waktu lebih singkat = kemampuan lebih baik).

Gambar 4. Peningkatan Setiap Komponen Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen (Pretest vs Posttest)



**Gambar 4.** Peningkatan Setiap Komponen Kebugaran Jasmani (Pretest vs Posttest)

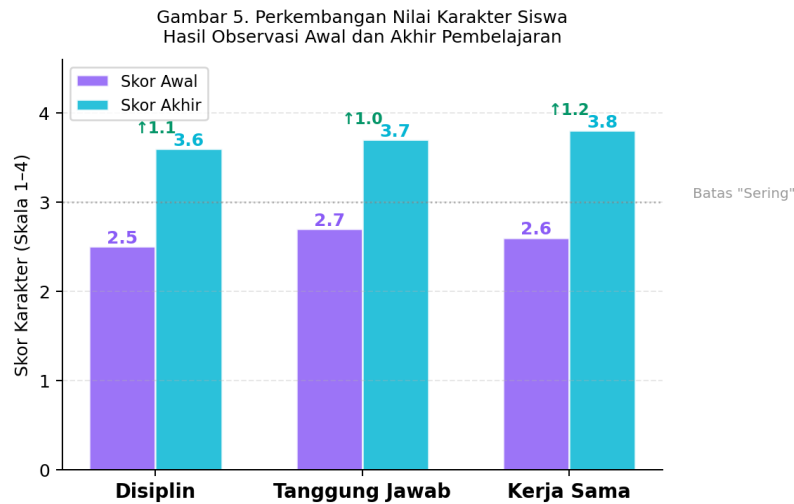
### Hasil Observasi Karakter Siswa

Pengukuran karakter dilakukan melalui observasi selama proses pembelajaran berlangsung.

**Tabel 5.** Hasil Observasi Karakter

| Aspek Karakter | Skor Awal | Skor Akhir | Gain  |
|----------------|-----------|------------|-------|
| Disiplin       | 2,5       | 3,6        | ↑ 1,1 |
| Tanggung Jawab | 2,7       | 3,7        | ↑ 1,0 |
| Kerja sama     | 2,6       | 3,8        | ↑ 1,2 |

Hasil observasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada seluruh aspek karakter siswa. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kerja sama, yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis physical literacy mampu meningkatkan interaksi sosial siswa.



**Gambar 5.** Perkembangan Nilai Karakter Siswa Hasil Observasi Awal dan Akhir

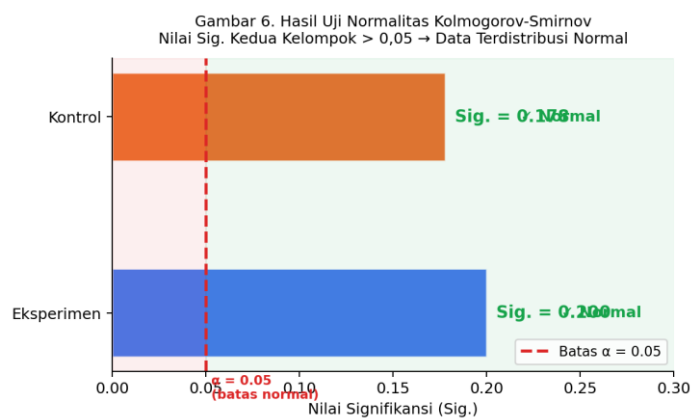
### Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal, menggunakan Kolmogorov-Smirnov.

**Tabel 6.** Hasil Uji Normalitas

| Kelompok   | Sig.  |
|------------|-------|
| Eksperimen | 0,200 |
| Kontrol    | 0,178 |

Nilai signifikansi pada kedua kelompok lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.



**Gambar 6.** Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov (Sig. Kedua Kelompok > 0,05)

### Uji Homogenitas

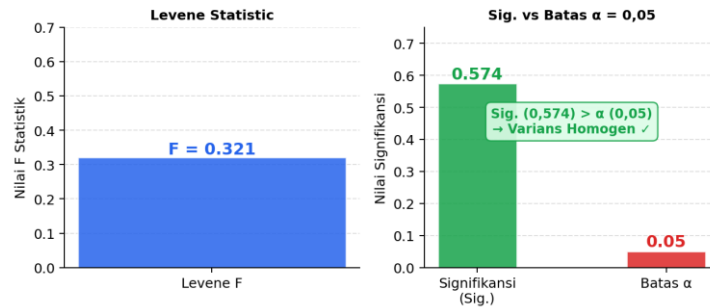
Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok.

**Tabel 7.** Hasil Uji Homogenitas

| Levene Test | Sig.  |
|-------------|-------|
| 0,321       | 0,574 |

Data dinyatakan homogen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Gambar 7. Hasil Uji Homogenitas (Levene Test)  
Data Dinyatakan Homogen karena Sig. > 0,05



**Gambar 7.** Hasil Uji Homogenitas Levene Test (Sig. = 0,574 > 0,05 → Homogen)

### Uji Hipotesis

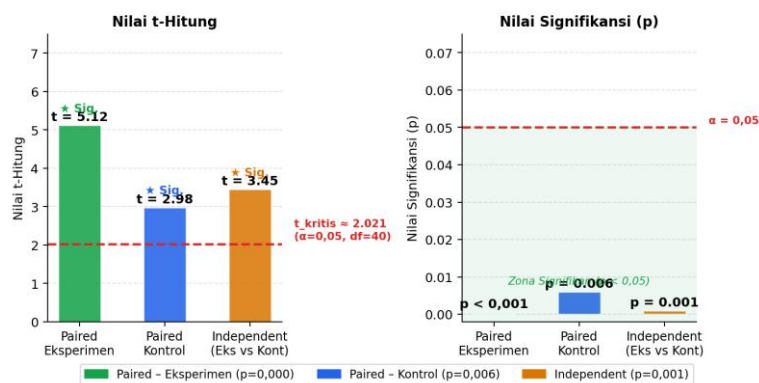
Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t.

**Tabel 8.** Hasil Uji t

| Uji                 | T hitung | Sig.  |
|---------------------|----------|-------|
| Paired (Eksperimen) | 5,12     | 0,000 |
| Paired (Kontrol)    | 2,98     | 0,006 |
| Independent         | 3,45     | 0,001 |

Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen serta perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Gambar 8. Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)  
Semua Nilai p < 0,05 → Hipotesis H<sub>0</sub> Diterima (Terdapat Pengaruh Signifikan)



**Gambar 8.** Hasil Uji-t: Nilai t-Hitung dan Signifikansi Semua Kelompok (p < 0,05)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi physical literacy berbasis pendidikan karakter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, seluruh komponen kebugaran jasmani yang meliputi kecepatan, kekuatan otot, dan kelincahan mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Peningkatan terbesar terlihat pada komponen kekuatan otot, sedangkan komponen kecepatan dan kelincahan juga menunjukkan perbaikan yang konsisten. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada aspek karakter siswa, yaitu disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa secara positif.

Berdasarkan hasil uji statistic, diperoleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa implementasi physical literacy berbasis pendidikan karakter berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa dapat diterima. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan physical literacy berbasis pendidikan karakter merupakan model pembelajaran yang efektif dan dapat dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## **Pembahasan**

Temuan penelitian secara tegas membuktikan bahwa model pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Perbedaan kenaikan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol mengindikasikan bahwa pendekatan yang memadukan aspek fisik dengan internalisasi nilai karakter mampu menghasilkan dampak yang lebih komprehensif dibandingkan pembelajaran konvensional. Secara teoretis, physical literacy menitikberatkan pengembangan kemampuan gerak, motivasi, kepercayaan diri, dan kesadaran kognitif tentang pentingnya aktif bergerak sepanjang hayat. Dalam konteks penelitian ini, internalisasi nilai tersebut

mendorong siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara lebih menyeluruh karena mereka tidak hanya dilatih secara fisik, tetapi juga dibangun kesadaran dan motivasinya untuk bergerak.

Peningkatan lebih besar pada kelompok eksperimen juga dapat dijelaskan melalui sifat pembelajaran yang aktif dan partisipatif. Aktivitas physical literacy dalam format permainan dan kolaborasi kelompok mendorong keterlibatan langsung siswa dalam proses belajar sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pembelajaran jasmani berbasis pengalaman (*experiential learning*) meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa secara signifikan. Perbaikan pada seluruh komponen kebugaran jasmani turut menegaskan bahwa pendekatan ini mampu mengembangkan kompetensi motorik secara komprehensif, sebagaimana didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa gerak fundamental yang diintegrasikan secara terpadu dapat memajukan berbagai aspek kebugaran jasmani secara bersamaan.

Dari dimensi karakter, penelitian ini juga mencatat peningkatan pada nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama (Piotrowski et al., 2025). membuktikan bahwa integrasi pendidikan karakter dalam PJOK berkontribusi positif terhadap perkembangan afektif siswa. Secara teoretis, pendidikan karakter yang efektif harus berlangsung kontekstual melalui pengalaman autentik, bukan sekadar transmisi teori normatif (Lickona, 2018). Dalam penelitian ini, nilai-nilai karakter ditanamkan melalui situasi fisik nyata yang menuntut interaksi sosial, ketaatan aturan, dan tanggung jawab personal, sehingga siswa mengalami internalisasi nilai secara langsung (*learning by doing*). Pendekatan ini bersejalan dengan model TPSR yang menempatkan olahraga sebagai medium ampuh pengembangan tanggung jawab personal dan sosial (Ardiansyah et al., 2018) . Dan dikuatkan oleh (Piotrowski et al., 2025) yang menegaskan bahwa physical literacy holistik tidak hanya mengembangkan kompetensi motorik, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai prosocial untuk kehidupan aktif sepanjang hayat.

Peningkatan pada aspek kerja sama yang mencatatkan gain tertinggi di antara tiga dimensi karakter menunjukkan bahwa pembelajaran physical literacy menyediakan ruang interaksi dan kolaborasi yang substantif. Aktivitas kelompok selama pembelajaran mendorong siswa saling mendukung, menghargai perbedaan, dan bersatu menuju tujuan bersama konsisten dengan

argumen bahwa pendidikan jasmani berpotensi besar mengembangkan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini juga mengindikasikan meningkatnya motivasi intrinsik siswa untuk beraktivitas fisik, tercermin dari antusiasme dan keterlibatan aktif karena aktivitas yang bervariasi dan menyenangkan sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa aktivitas bermakna dapat meningkatkan partisipasi anak dalam gerak

Dari perspektif metodologis, desain pretest-posttest control group memungkinkan observasi perubahan yang objektif dan perbandingan antar kelompok yang valid. Uji statistik mengonfirmasi perbedaan signifikan antara kelompok, mengindikasikan pengaruh nyata dari perlakuan. Beberapa keterbatasan perlu diakui: ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi enam minggu berpotensi menyisakan variabel tak terkendali seperti aktivitas fisik di luar sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, rentang waktu lebih panjang, dan instrumen lebih beragam untuk mengukur physical literacy secara lebih mendalam.

Secara keseluruhan, implementasi physical literacy berbasis pendidikan karakter terbukti sebagai pendekatan yang efektif dan relevan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya mengoptimalkan kemampuan fisik, tetapi sekaligus membentuk karakter siswa, sehingga mendukung tercapainya tujuan pendidikan yang holistik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat ditegaskan bahwa implementasi physical literacy berbasis pendidikan karakter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Simpulan ini ditopang oleh kenaikan nilai kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen yang secara deskriptif maupun statistik lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Seluruh komponen kebugaran kecepatan, kekuatan otot, dan kelincahan mengalami perbaikan, membuktikan bahwa pendekatan ini mampu mengembangkan kemampuan fisik siswa secara menyeluruh melalui aktivitas yang terstruktur, aktif, dan menggembirakan.

Di luar dimensi fisik, integrasi pendidikan karakter terbukti meningkatkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama siswa mempertegas bahwa PJOK berperan melampaui pengembangan fisik semata; ia

adalah arena pembentukan karakter yang positif. Secara keseluruhan, model pembelajaran physical literacy berbasis pendidikan karakter merupakan pendekatan yang efektif, relevan, dan layak diterapkan dalam PJOK di sekolah dasar, karena mampu mendongkrak kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter siswa demi tercapainya tujuan pendidikan yang benar-benar holistik.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Kepala SDN Nanjungsari, Kecamatan Ciasem, Kabupaten Subang, Provinsi Jawa Barat, beserta seluruh dewan guru, khususnya guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), atas izin, kepercayaan, dan dukungan fasilitas yang diberikan selama seluruh tahapan penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh siswa kelas IV dan V yang telah berpartisipasi secara sukarela dan aktif sebagai subjek penelitian, mulai dari tahap pretest hingga posttest. Penghargaan yang tulus penulis tujukan pula kepada para ahli di bidang pendidikan jasmani dan evaluasi pembelajaran yang telah berkenan memberikan validasi (expert judgment) terhadap instrumen penelitian, sehingga instrumen yang digunakan menjadi lebih sahih dan tepat sasaran. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Yogyakarta atas dukungan akademik dan kelembagaan selama penyusunan karya ini. Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, swasta, maupun nirlaba mana pun, dan seluruh pembiayaan ditanggung secara mandiri oleh penulis.

### **PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS**

HNH berperan dalam konseptualisasi dan perumusan gagasan penelitian, penyusunan desain dan metodologi, pengembangan instrumen, pengumpulan data di lapangan, pelaksanaan analisis data, serta penulisan naskah awal. RUK berkontribusi dalam penajaman kerangka teoretis dan konseptual, penyeliaan pelaksanaan penelitian, validasi pendekatan metodologis, serta peninjauan dan penyuntingan naskah secara kritis. TAF berkontribusi dalam penyempurnaan instrumen dan prosedur penelitian, interpretasi hasil analisis data, penyeliaan proses penulisan, serta peninjauan dan penyuntingan naskah akhir. Seluruh

penulis telah membaca, menyetujui, dan menyepakati versi akhir naskah ini untuk dipublikasikan.

#### **PERNYATAAN PENGUNGKAPAN AI**

Penulis menggunakan *Grammarly* selama penyusunan karya ini untuk membantu penyuntingan bahasa, perbaikan tata bahasa, dan penyesuaian gaya penulisan agar sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah. Setelah menggunakan alat atau layanan tersebut, penulis meninjau dan mengedit konten secara menyeluruh sesuai kebutuhan dan bertanggung jawab penuh atas keseluruhan konten publikasi ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- America, S. (2024). *National physical education standards*. Human Kinetics.
- Ardiansyah, A., Suherman, A., & Saptani, E. (2018). Pengaruh model pembelajaran hellison dalam penjas terhadap sikap tanggung jawab siswa di sekolah dasar. *SpoRTIVE*, 3(1), 1–10.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J.,
- Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Brusseu, T. A., Fairclough, S. J., & Lubans, D. R. (2020). *The Routledge handbook of youth physical activity*. Routledge London, UK:
- Castelli, D. M. (2022). Physical activity, fitness, and cognitive function in children and adolescents. In *Sport and Fitness in Children and Adolescents- A Multidimensional View*. IntechOpen.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dalvi, M. R. J. (2014). *Introduction to physical education*. Lulu. com.
- Destya, M. R., Supriadi, A., Hutapea, G., & others. (2025). Implementasi Manajemen Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Smp N 17 Medan. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 5(2), 101–107.
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy

- curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119–124.
- Fairclough, S. J., Noonan, R. J., Rowlands, A. V., Van Hees, V., Knowles, Z. R., & Boddy, L. M. (2016). Wear Compliance and Activity in Children Wearing Wrist and Hip-Mounted Accelerometers. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 48(2), 245–253.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1990). *How to design and evaluate research in education*. ERIC.
- Gibbs, G. (2010). Using assessment to support student learning. *Leeds Metropolitan University*, 1–52. [https://workspace.imperial.ac.uk/edudev/Public/Additional\\_Feedback\\_Reading\\_Mobile.pdf](https://workspace.imperial.ac.uk/edudev/Public/Additional_Feedback_Reading_Mobile.pdf)
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2013). Motor development in young children. In *Handbook of research on the education of young children* (pp. 103–115). Routledge.
- Graham, G. (2008). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher*. Human Kinetics.
- Hastie, P. A., & Wallhead, T. (2016). Models-based practice in physical education: The case for sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(4), 390–399.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. Routledge.
- Lickona, T. (2018). Reflections on Robert McGrath’s “What is character education?” *Journal of Character Education*, 14(2), 49–57.
- Ma’rifat, R. A. (2024). *Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits*. 2, 306–312.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3).
- Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.
- Piotrowski, T., Makaruk, H., Tekień, E., Feleszko, W., Kołodziej, M., Albrecht, K.,

- Grela, K., Makuch, R., Werner, B., & Gaskior, J. S. (2025). Fundamental Movement/Motor Skills as an Important Component of Physical Literacy and Bridge to Physical Activity: A Scoping Review. *Children*, 12(10), 1406.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., & Paulo Rodrigues, L. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health Human Development (CIDESD) and Polytechnic Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Auburn AL*, 36849, 334–844.
- Sheehan, D. (2022). Charting Physical Literacy Journeys Within Physical Education Settings. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & others. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. E. (2013). *The History and Development of Physical Literacy ICSSPE Bulletin 65 october*.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Um press.

## PROFIL SINGKAT



Helmy Nurhidayah, M.Pd., Gr., Lahir di Subang pada tanggal 19 Desember 1998. Menempuh Pendidikan Strata I (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Negeri Singaperbangsa Karawang, lulus pada tahun 2023. Dan Menempuh Pendidikan Strata II (S2) pada Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP di Universitas Negeri Singaperbangsa Karawang, dan lulus pada tahun 2025. Kemudian sedang melanjutkan Strata III (S3) pada Program Studi Ilmu Pendidikan Jarak Jauh di Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2025 sampai sekarang.

Saat ini Helmy aktif sebagai Guru PJOK di SDN Nanjungsari, Dusun Sebrang RT.05/RW.04, Desa Ciasem Hilir, Kecamatan Ciasem, Kabupaten Subang, Jawa Barat – 41256. Serta menjadi TUTON atau Dosen di Universitas Terbuka. Selain itu juga aktif sebagai atlet cabang olahraga Cricket di Kabupaten Karawang.