



Penguatan Literasi Fisik Siswa Melalui Evaluasi Program Pendidikan Jasmani Di SMP Kartika XIX – 1 Bandung

Diky Hadyansah¹, Gita Febria Friskawati², Heru Sulistiadinata³, Andhika Sapta Ramdhani⁴

¹²³⁴Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Corresponding author: dickshyden@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menginformasikan hasil pelaksanaan serta mengevaluasi keterlaksanaan program aktivitas fisik berbasis Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) dalam penguatan literasi fisik siswa di SMP Kartika. Kegiatan menggunakan metode evaluatif-deskriptif dengan menganalisis implementasi lima komponen CSPAP serta peningkatan literasi fisik siswa melalui perhitungan *gain score* sebelum dan sesudah program. Subjek kegiatan berjumlah 30 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi selama program berlangsung dan penyebaran angket, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor literasi fisik dari 90,1 (pre-test) menjadi 104,9 (post-test) dengan rata-rata *gain score* sebesar 14,8 poin. Sebanyak 73% siswa mengalami peningkatan skor, sementara 27% siswa mengalami penurunan. Peningkatan tertinggi mencapai 59 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi program berkontribusi positif terhadap penguatan literasi fisik siswa. Analisis keterlaksanaan komponen CSPAP menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkualitas dan kegiatan ekstrakurikuler telah berjalan baik, sedangkan aktivitas fisik terintegrasi lintas mata pelajaran, keterlibatan staf sekolah, serta pelibatan keluarga masih perlu ditingkatkan. Secara keseluruhan, pendekatan evaluatif-deskriptif dalam implementasi CSPAP efektif memberikan gambaran objektif mengenai dampak program serta rekomendasi perbaikan berkelanjutan. Program ini berpotensi mendukung penguatan budaya hidup aktif di lingkungan sekolah melalui komitmen bersama seluruh pemangku kepentingan.

Kata kunci: Literasi Fisik, CSPAP, Evaluasi Program, Aktivitas Fisik, Pengabdian kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama (SMP) memiliki fungsi strategis dalam mendukung tumbuh kembang peserta didik secara fisik, sosial, dan emosional. Selain meningkatkan keterampilan motorik, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk membentuk literasi

fisik, yaitu kemampuan individu untuk memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, serta pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat [1]. Literasi fisik bukan hanya soal kemampuan teknis, tetapi juga pemahaman nilai kesehatan dan kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan.

Kerangka kerja Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) dikembangkan untuk mengatasi tantangan tersebut telah dilaksanakan oleh peneliti dengan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik secara menyeluruh melalui lima komponen utama: pendidikan jasmani berkualitas, aktivitas fisik selama jam sekolah, aktivitas fisik sebelum dan sesudah sekolah, keterlibatan staf sekolah, serta keterlibatan keluarga dan komunitas [2]. Pendekatan CSPAP diyakini dapat memperluas kesempatan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan memperkuat literasi fisik mereka jika dilaksanakan secara sistematis dan terintegrasi.

Meskipun CSPAP menawarkan strategi yang komprehensif, efektivitasnya sangat bergantung pada keberhasilan evaluasi program. Evaluasi program aktivitas fisik merupakan proses sistematis untuk menilai implementasi, efektivitas, serta dampak program terhadap hasil pembelajaran dan perilaku aktivitas fisik siswa [3]. Evaluasi yang komprehensif membantu peneliti, guru dan pemangku kebijakan sekolah untuk memahami sejauh mana program berjalan sesuai dengan tujuan, apa saja hambatan yang dihadapi, serta area yang perlu diperbaiki demi peningkatan kualitas program aktivitas fisik tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perlu diinformasikan hasil penelitian pelaksanaan program aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh peneliti kepada pihak sekolah sebagai agenda dalam penguatan literasi fisik siswa melalui evaluasi program aktivitas fisik berbasis CSPAP di SMP. Pengabdian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan praktik aktivitas fisik yang komprehensif dan mendukung kebijakan sekolah dalam menciptakan budaya hidup aktif yang berkelanjutan.

METODE

Metode Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode evaluatif-deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menganalisis keterlaksanaan program, mengidentifikasi tingkat keberhasilan, serta menemukan hambatan dalam implementasi program yang telah berjalan. Metode ini dipilih karena fokus kegiatan bukan pada merancang program baru, melainkan mengevaluasi pelaksanaan program aktivitas fisik berbasis CSPAP di lingkungan sekolah.

Pendekatan evaluatif-deskriptif dilakukan dengan mengkaji secara sistematis setiap komponen CSPAP yang dikembangkan oleh Centers for Disease Control and Prevention, meliputi: (1) pendidikan jasmani berkualitas, (2) aktivitas fisik selama jam sekolah, (3) aktivitas fisik sebelum dan sesudah sekolah, (4) keterlibatan staf sekolah, serta (5) keterlibatan keluarga dan komunitas. Selain itu, evaluasi berbasis hasil empiris dilihat dari gain score capaian literasi fisik siswa sebelum dan setelah pelaksanaan program.

Pengumpulan data dilakukan melalui analisis peneliti selama program berlangsung dan penyebaran angket kepada siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat keterlaksanaan program, bentuk kegiatan yang telah dijalankan, serta dampaknya terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa.

Melalui metode evaluatif-deskriptif ini, pengabdian tidak hanya menghasilkan gambaran objektif tentang pelaksanaan program CSPAP di sekolah, tetapi juga memberikan rekomendasi perbaikan berbasis data untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program. Pendekatan ini relevan digunakan dalam konteks evaluasi program sekolah karena

mampu memberikan informasi komprehensif mengenai kekuatan, kelemahan, serta peluang pengembangan program aktivitas fisik secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengumpulan data pengabdian berupa peningkatan skor literasi fisik dan analisis peneliti selama program berlangsung. Adapun hasil peningkatan skor tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Data Gain score literasi fisik sebelum dan sesudah pelaksanaan program

No	Nama	Ind 1	Ind 2	Ind 3	Ind 4	Pre	Post	Gain Score
1	Ahmad Luthfi Hanafi Hidayatulloh	4	5	4	4	107	128	21
2	Albarra Taka Naraya	2	4	3	2	82	82	0
3	Arlend	3	4	1	1	72	115	43
4	Dzalfian Yusra Rizqulloh	2	3	2	2	44	80	36
5	Ihfadz Fadhl Fityan	3	4	3	3	99	122	23
6	Jingga Ghani Nurdiansyah	4	5	3	4	91	86	-5
7	Khanza Ardiansyah	4	5	4	4	106	98	-8
8	Luqman Rizky Nurhakim	3	4	3	4	85	106	21
9	Muhammad Allwan	4	5	4	3	101	119	18
10	Muhammad Arsyah Fahrezi	4	4	3	3	90	113	23
11	Muhammad Yanwar Maulana	4	5	3	3	95	90	-5
12	Nino Tirta Ramdhani	3	4	3	3	79	121	42
13	Patra Arkananta Akbar	4	5	4	4	95	88	-7
14	Aldila Navira Putri	4	5	3	3	89	115	26
15	Alifiah Nur Fitriani	3	5	3	3	97	108	11
16	Anasya Briliandra	3	5	3	3	103	110	7
17	Dara Nur Kadarshian	2	3	2	1	61	120	59
18	Dinda Kirana Eka Putri	3	5	2	2	79	94	15
19	Freda Lyubimaya Tretia Ash Shofia S	2	5	2	2	85	99	14
20	Nesya Putri Salsabila	4	5	4	3	104	110	6
21	Putty Aleandra Mahend	3	5	3	2	95	84	-11
22	Raisha Ajalia Nur Rahmat	4	5	4	4	88	114	26
23	Raisya Fatimatuh Zahra	3	5	3	2	96	109	13
24	Ratu Kharisma	4	5	2	2	78	96	18
25	Rengganis Qianzy Prasetianingtyas	4	5	3	4	96	105	9
26	Rheisyah Clarashinta	4	5	3	3	100	114	14
27	Sahabila Raisya Marwah	4	5	3	3	105	111	6
28	Saskia Ramadhani Sukirman	4	5	3	3	99	107	8
29	Sekar Rayung Kinasih	3	4	3	3	96	87	-9
30	Syifa Azzahra Salsabila	3	5	3	3	87	116	29
					Rata-rata	90.1	104.9	14.8

1. Peningkatan Gain Score Literasi Fisik.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan literasi fisik siswa setelah pelaksanaan program aktivitas fisik berbasis Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP). Data menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test sebesar 90,1 meningkat menjadi 104,9 pada post-test, dengan rata-rata *gain score* sebesar 14,8 poin. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan literasi fisik secara umum setelah intervensi program dilaksanakan.

Dari 30 siswa yang menjadi subjek kegiatan, sebanyak 22 siswa (73%) mengalami peningkatan skor, sementara 8 siswa (27%) mengalami penurunan skor. Tidak terdapat siswa yang memiliki perubahan nol selain satu siswa yang stagnan (*gain score* = 0). Peningkatan tertinggi dicapai oleh Dara Nur Kadarshian dengan *gain score* sebesar 59 poin, diikuti oleh Arlend (43 poin) dan Nino Tirta Ramdhani (42 poin). Hal ini menunjukkan bahwa program memberikan dampak signifikan pada sebagian siswa, terutama yang pada awalnya memiliki skor literasi fisik relatif rendah.

Sementara itu, beberapa siswa mengalami penurunan skor, seperti Putty Aleandra Mahend (-11), Sekar Rayung Kinasih (-9), dan Khanza Ardiansyah (-8). Penurunan ini dapat disebabkan oleh faktor internal (motivasi, kondisi fisik saat tes) maupun faktor eksternal (kehadiran, partisipasi selama program, atau faktor psikologis saat pengukuran). Meskipun demikian, secara agregat peningkatan rata-rata kelas tetap menunjukkan dampak positif program.

Jika ditinjau dari indikator (Ind 1–Ind 4), mayoritas siswa menunjukkan skor awal yang berada pada kategori sedang hingga baik, sehingga peningkatan yang terjadi lebih banyak pada aspek pemahaman, konsistensi partisipasi, dan penguatan kompetensi gerak. Hasil ini selaras dengan konsep literasi fisik menurut Margaret Whitehead yang menekankan bahwa perkembangan literasi fisik merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang bermakna dan dukungan lingkungan.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa implementasi program aktivitas fisik berbasis CSPAP berkontribusi positif terhadap peningkatan literasi fisik siswa. Rata-rata *gain score* sebesar 14,8 poin menunjukkan bahwa intervensi yang terintegrasi dalam lingkungan sekolah efektif dalam memperkuat aspek kompetensi fisik, motivasi, serta pemahaman siswa terhadap aktivitas fisik. Temuan ini memperkuat pentingnya evaluasi program secara sistematis untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan kualitas pelaksanaan program di sekolah.

2. Analisis Keterlaksanaan komponen CSPAP

Setelah menerapkan program CSPAP, peneliti menyampaikan analisis keterlaksanaan program kepada pihak sekolah beserta rekomendasi lanjutannya.

Tabel 1.abel Matriks Evaluasi Keterlaksanaan CSPAP

No	Komponen CSPAP	Indikator Evaluasi	Kekuatan	Hambatan	Rekomendasi
1	Pendidikan Jasmani Berkualitas	Perencanaan RPP aktif, keterlibatan siswa, aktivitas intensitas sedang	Guru PJOK aktif, variasi pembelajaran, evaluasi rutin	Sarana terbatas, perbedaan kemampuan siswa	Pengadaan alat sederhana, diferensiasi pembelajaran
2	Aktivitas Fisik Selama Jam Sekolah	Active breaks, peregang pagi, integrasi gerak di kelas	Respons siswa positif, sebagian guru mendukung	Belum konsisten di semua kelas	Kebijakan sekolah tentang gerak 10 menit harian
3	Aktivitas	Ekstrakurikuler aktif,	Antusiasme tinggi,	Belum inklusif	Tambah kegiatan

No	Komponen CSPAP	Indikator Evaluasi	Kekuatan	Hambatan	Rekomendasi
	Sebelum & Sesudah Sekolah	partisipasi siswa	pembina aktif	bagi semua siswa	non-kompetitif & rekreatif
4	Keterlibatan Staf Sekolah	Guru menjadi role model, partisipasi dalam kegiatan aktif	Dukungan pimpinan sekolah	Partisipasi belum terstruktur	Program langkah bersama guru-siswa
5	Keterlibatan Keluarga & Komunitas	Sosialisasi orang tua, dukungan aktivitas di rumah	Komunikasi daring sudah ada	Belum ada program terstruktur	Program tantangan aktivitas fisik keluarga

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keterlaksanaan lima komponen CSPAP di SMP telah berjalan dengan kategori cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperkuat agar implementasinya lebih optimal dan berkelanjutan.

Pada komponen pendidikan jasmani berkualitas, perencanaan pembelajaran telah disusun melalui RPP yang menekankan aktivitas gerak aktif dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Guru PJOK menunjukkan peran yang aktif dengan variasi metode pembelajaran dan evaluasi rutin terhadap perkembangan siswa. Namun demikian, keterbatasan sarana dan prasarana serta perbedaan kemampuan fisik siswa menjadi hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran yang merata. Oleh karena itu, diperlukan pengadaan alat sederhana yang mendukung aktivitas fisik serta penerapan diferensiasi pembelajaran agar seluruh siswa dapat terlibat secara optimal.

Pada komponen aktivitas fisik selama jam sekolah, kegiatan seperti active breaks, peregangan pagi, dan integrasi gerak dalam pembelajaran di kelas telah mulai diterapkan. Respons siswa cenderung positif dan sebagian guru mendukung pelaksanaannya. Meskipun demikian, implementasi kegiatan ini belum konsisten di seluruh kelas dan belum menjadi budaya sekolah yang sistematis. Untuk itu, direkomendasikan adanya kebijakan sekolah yang menetapkan program gerak aktif minimal 10 menit setiap hari guna memastikan keberlanjutan dan pemerataan pelaksanaan.

Komponen aktivitas fisik sebelum dan sesudah sekolah telah terlaksana melalui kegiatan ekstrakurikuler yang aktif dengan partisipasi siswa yang cukup tinggi serta dukungan pembina yang antusias. Namun, kegiatan yang tersedia masih cenderung berorientasi kompetitif dan belum sepenuhnya inklusif bagi seluruh siswa dengan minat dan kemampuan yang beragam. Oleh sebab itu, diperlukan penambahan kegiatan non-kompetitif dan rekreatif agar lebih banyak siswa dapat berpartisipasi tanpa tekanan kompetisi.

Pada komponen keterlibatan staf sekolah, dukungan pimpinan sekolah sudah terlihat dalam mendukung program aktivitas fisik. Beberapa guru juga mulai berperan sebagai role model dalam kegiatan aktif bersama siswa. Akan tetapi, keterlibatan staf belum terstruktur dalam bentuk program rutin yang terencana. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah pembentukan program kolaboratif, seperti kegiatan “langkah bersama” antara guru dan siswa, guna memperkuat budaya hidup aktif di lingkungan sekolah.

Terakhir, pada komponen keterlibatan keluarga dan komunitas, komunikasi dengan orang tua telah dilakukan melalui media daring. Meskipun demikian, belum terdapat program terstruktur yang secara khusus melibatkan keluarga dalam mendukung aktivitas fisik siswa di rumah. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program seperti tantangan aktivitas fisik

keluarga atau kampanye hidup aktif berbasis rumah tangga untuk memperluas dampak program di luar lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, implementasi CSPAP menunjukkan potensi yang baik dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik. Namun, penguatan kebijakan, konsistensi pelaksanaan, serta kolaborasi lintas pemangku kepentingan menjadi faktor kunci dalam meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, implementasi CSPAP di SMP Kartika menunjukkan keterlaksanaan yang cukup, terutama pada komponen pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler. Namun, integrasi aktivitas fisik lintas mata pelajaran, keterlibatan staf secara sistematis, serta pelibatan keluarga masih perlu diperkuat. Evaluasi ini menunjukkan bahwa pendekatan komprehensif berbasis sekolah efektif meningkatkan peluang aktivitas fisik siswa, tetapi keberhasilan penuh CSPAP memerlukan komitmen kelembagaan, dukungan kebijakan sekolah, serta partisipasi seluruh pemangku kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Whitehead, *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge, New York, NY. 2010.
- [2] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, "COMPREHENSIVE SCHOOL PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS: A GUIDE FOR SCHOOLS A Guide for Schools," Atlanta, USA, 2013.
- [3] J. E. Rink, *Teaching Physical Education for Learning*, (7th ed. McGraw-Hill, 2013.