



Edukasi Literasi Fisik Di Kalangan Orang Tua Siswa

Diky Hadyansah¹, Vicki Ahmad Kharisman², Gita Febria Friskawati³, Dedi Kurnia⁴, Heru Sulistyadinata⁵, Rama Adha Septiana⁶, Andy Supriyadi⁷, Ali Budiman⁸, Agus Santosa⁹, Nancy Trisari Schiff¹⁰, Aji Danur Wenda¹¹, Shalsa Juwita¹², Reyhan Dhika Hermawan¹³

123456789,10,11,12,13STKIP Pasundan

Abstrak. Kurangnya aktivitas fisik dikalangan remaja sudah menjadi fenomena global di seluruh belahan dunia. Berbagai factor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik remaja, salah satunya literasi fisik yang dimiliki orang tua. Tujuan pengabdian ini diharapkan para orang tua memiliki pengetahuan tentang literasi fisik sebagai cara untuk mengoptimalkan aktivitas fisik remaja. Adapun metode pelaksanaan program PKM ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab berupa edukasi dengan memberikan materi tentang literasi fisik serta urgensi aktivitas fisik bagi anak-anak kepada orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 70 Bandung sebanyak dua kelas. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa antusias orang tua mengenai materi literasi fisik cukup tinggi. Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah perlu adanya kolaborasi antara sekolah, orang tua dan siswa untuk meningkatkan literasi fisik.

Kata Kunci: Literasi fisik, Dukungan sosial, Orang tua

Pendahuluan

Penurunan aktivitas fisik menjadi fenomena global yang dihadapi oleh seluruh masyarakat belahan dunia. Allison, Adlaf, Dwyer, Lysy, & Irving (2007) sepakat bahwa aktivitas jasmani menurun tajam selama masa remaja. Di Indonesia, data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2007, 19,1 % kasus berat badan lebih atau obesitas pada penduduk berusia di atas 15 tahun. Keadaan ini diperburuk dengan adanya pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh belahan dunia di tahun 2019 [2].

Perilaku *sedentary lifestyle* menjadi masalah yang dialami masyarakat Indonesia saat ini, terutama di kalangan remaja generasi milenial usia sekolah [3]. Kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik bagi anak menjadi salah satu factor menurunnya aktivitas fisik siswa, sehingga para orang tua lebih menekankan pengembangan gerak siswa menjadi tanggung jawab sekolah. Padahal orang tua juga harus turut andil dalam memaksimalkan perkembangan motorik anak sedini mungkin karena perkembangan motorik hanya terjadi di masa anak-anak hingga remaja tengah. Untuk itu maka perlu mencari solusi untuk mempromosikan aktivitas fisik dengan memberikan edukasi terkait Literasi fisik di kalangan orang tua siswa sekolah.

Literasi fisik merupakan fondasi gaya hidup aktif. Isitilah literasi fisik difahami sebagai kapasitas individu untuk menjalani gaya hidup aktif secara fisik [4]. Anak-anak yang telah berkembang literasi fisiknya akan lebih mampu mengadopsi gaya hidup aktif yang sehat dibandingkan dengan anak yang literasi fisiknya rendah. Literasi fisik didefinisikan sebagai

motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan serta pemahaman untuk melakukan aktivitas fisik seumur hidup [5]. Fenomena sedenter di kalangan pelajar SMP Negeri 70 Bandung menjadi keresahan para guru, dimana para siswa kurang aktif dalam berolahraga dan intensitas bermain hp yang tinggi. Permasalahan ini perlu diselesaikan dengan memberikan edukasi literasi fisik kepada orang tua siswa tentang manfaat dan resiko dari aktivitas fisik bagi para siswa. Luaran dari kegiatan ini diharapkan para orang tua memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik sebagai cara untuk mengoptimalkan perkembangan motoric anak sehingga program sekolah dengan orang tua bisa saling mendukung satu sama lain

Metode

Adapun metode pelaksanaan program PKM ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab berupa edukasi dengan memberikan materi tentang urgensi aktivitas fisik bagi anak-anak kepada orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 70 Bandung. SMP Negeri 70 Bandung merupakan sekolah rintisan yang berlokasi di sarijadi. Jumlah kelas yang diikuti adalah siswa kelas 7 sebanyak dua kelas. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu 13 September 2023 berupa pemaparan materi literasi fisik, aktivitas fisik remaja, dan peran orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak.

Tabel 1. Waktu Pelaksanaan dan materi Pengabdian

Hari, Tanggal	Materi	Waktu	Pemateri
Rabu, 13 September 2023	a. Motivasi dan Literasi Fisik	40 menit	Diky Hadyansah, M.Pd
	b. Aktivitas fisik remaja	40 menit	Heru Sulistyadinata, M.Pd
	c. Peran Orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik	20 menit	Rahmat Hidayat, M.Pd

Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian ini telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 70 Bandung Kota Bandung dengan melibatkan orang tua siswa kelas 7 sebanyak dua kelas. Pelaksanaan pengabdian ini sesuai dengan rencana pengabdian yang telah disusun pada proposal pengabdian kepada masyarakat. Namun pelaksanaan nya dilakukan menjadi satu hari pemaparan materi literasi fisik, aktivitas fisik remaja, dan peran orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak. Hasil pengabdian ini menunjukan bahwa antusias orang tua mengenai materi literasi fisik cukup tinggi. Hal ini ditunjukan dengan tingkat kehadiran sebanyak 60 orang. selain itu, keaktifan orang tua dalam bertanya dan diskusi.



Gambar 1. Pemberian Materi Literasi Fisik

Hasil kegiatan pengabdian ini secara umum memberikan pemahaman kepada orang tua tentang perannya dalam memberikan dukungan dan menumbuhkan motivasi melakukan aktivitas fisik dan literasi fisik siswa. Salah satu peran yang dapat diterapkan orang tua adalah *Tangible support*, atau dukungan instrumental ini pemberian perlengkapan olahraga dan fasilitas transportasi (Rees & Hardy dalam Aghdasi dkk., 2015). Selain itu, dukungan emosional meliputi dukungan motivasi dan dorongan berolahraga. Sekolah dengan program pendidikan jasmaninya memberikan program kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik di rumah minimal dua kali dalam seminggu yang akan dimonitor oleh guru olahraganya. Dengan demikian, kolaborasi antara sekolah dengan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik siswa menjadi lebih maksimal.

Simpulan Dan Saran

Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah perlu adanya kolaborasi antara sekolah, orang tua dan siswa untuk meningkatkan literasi fisik sehingga para siswa menjadikan aktivitas fisik sebagai gaya hidup. Untuk menindaklanjuti program pengabdian ini maka perlu diadakan tes literasi fisik siswa agar diketahui efektivitas dari adanya program kolaborasi antara sekolah dan orang tua.

Daftar Pustaka

- [1] K. R. Allison, E. M. Adlaf, J. J. M. Dwyer, D. C. Lysy, and H. M. Irving, "The decline in physical activity among adolescent students: A cross-national comparison," *Can. J. Public Heal.*, vol. 98, no. 2, pp. 97–100, 2007, doi: 10.1007/bf03404317.

- [2] A. Carriedo, J. A. Cecchini, J. Fernandez-Rio, and A. Méndez-Giménez, “COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain,” *Am. J. Geriatr. Psychiatry*, 2020, doi: 10.1016/j.jagp.2020.08.007.
- [3] D. Z. Fuadah, A. Siswoaribowo, and E. Daniaty, “Sedentary Lifestyle with Social Interaction in Adolescent,” *J. Appl. Nurs. Heal.*, vol. 3, no. 2, pp. 77–83, 2021.
- [4] P. E. Longmuir and M. S. Tremblay, “Top 10 Research Questions Related to Physical Literacy,” *Res. Q. Exerc. Sport*, vol. 87, no. 1, pp. 28–35, 2016, doi: 10.1080/02701367.2016.1124671.
- [5] M. Whitehead, *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge, New York, NY, 2010.
- [6] Y. Taghizadeh, “Effect Social Supports and Environmental Incentives on Physical Activities,” *GMP Rev.*, vol. 18, no. 2, 2015.