

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang penting dalam perkembangan anak, serta berkaitan dengan konsep *Physical literacy* atau literasi jasmani. Literasi jasmani mengacu pada kemampuan individu untuk bergerak dengan percaya diri dan kompeten dalam berbagai aktivitas fisik sepanjang hidupnya (Whitehead, 2010). Pendidikan jasmani sebagai sarana yang utama dalam pengembangan literasi jasmani di sekolah, diantaranya memiliki peranan penting dalam menanamkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sering kali masih berfokus pada keterampilan motorik tanpa memberikan makna yang mendalam mengenai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kemajuan modernisasi telah memberikan dampak besar pada pola hidup siswa, terutama adanya ponsel pintar, permainan digital, dan media sosial. Hal ini menyebabkan penurunan aktivitas fisik di kalangan siswa. Aktivitas sedentari, termasuk duduk terlalu lama untuk belajar atau menggunakan gawai, dapat meningkatkan risiko obesitas, menurunkan daya tahan tubuh, dan memicu berbagai masalah kesehatan (Tsalisafriana, 2024). Menurut WHO (2024), anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 17 tahun dianjurkan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal satu jam setiap hari. Aktivitas yang dilakukan melebihi durasi tersebut diketahui memberikan manfaat kesehatan tambahan. Selain itu, mereka juga disarankan untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang dapat memperkuat otot dan tulang setidaknya tiga kali dalam seminggu.

Munculnya topik terbaru yang populer di Indonesia yaitu mengenai literasi jasmani atau disebut literasi jasmani, menjadi pemicu untuk menciptakan makna aktivitas yang berharga sepanjang hidup, tidak hanya sebagai praktik dalam kelas pembelajaran saja, tetapi literasi jasmani ini membuat anak memahami dan mengimplementasikannya dalam kehidupan.

sehari. Literasi jasmani merupakan konsep penting dalam pendidikan jasmani yang berkontribusi terhadap gaya hidup aktif sepanjang hayat (Friskawati & Stephani 2021). Menurut Chen dkk. (2022), literasi jasmani mencakup kemampuan individu dalam memahami, menilai, dan menerapkan keterampilan gerak secara efektif untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Cairney dkk. (2020), menekankan bahwa literasi jasmani tidak hanya mencakup kompetensi fisik, tetapi juga motivasi dan kepercayaan diri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Selain itu, Edwards dkk. (2019) menyoroti bahwa literasi jasmani berkaitan erat dengan kesejahteraan mental dan sosial, di mana anak-anak yang memiliki tingkat literasi jasmani yang baik lebih cenderung memiliki keseimbangan emosional dan keterampilan sosial yang lebih baik.

Menurut Whitehead (2010) saat ini anak hanya melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru dan kemudian melakukannya sesuai dengan tugasnya, tetapi anak belum diberikan kebermanaknaan dari setiap gerak yang dilakukan. Guru hanya memberikan tugas gerak tetapi belum memberikan pemahaman tentang aktivitas yang berperan penting untuk seumur hidup, yang artinya aktifitas fisik memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari (Zulfikar dkk, 2023). Anak sadar akan aktivitas gerak nya, tidak hanya dalam sekolah tetapi dalam luar sekolah, namun anak belum mengartikan dan memahami sebuah literasi jasmani. Literasi jasmani dapat dikaitkan dengan pendidikan jasmani, yaitu suatu pembelajaran yang membahas mengenai tubuh manusia, gerakan, dan peran aktivitas fisik dalam mempromosikan kesehatan, kebugaran, serta kesejahteraan secara holistik (Richard Bailey, 2019).

Sebagai pendidik mampu memahami bagaimana cara mengimplementasikannya kepada peserta didik, dimana pendidik mampu memberikan suatu pemahaman kepada siswa untuk memahami dalam menghargai dan bertanggung jawab atas aktivitas fisik di sepanjang hidup (Whitehead, 2010). Literasi jasmani memiliki beberapa aspek yang diantaranya 1) motivasi dan kepercayaan diri, 2) kompetensi fisik, 3) pengetahuan dan pemahaman, 4) partisipasi dalam aktivitas seumur hidup (IPLA, 2017).

Partisipasi dalam aktivitas seumur hidup sebagai aspek yang krusial dalam pengembangan literasi jasmani (Chairney dkk. 2020) khususnya dalam aktivitas sehari-hari yang dilakukan seorang anak. Keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk kehidupan yang seumur hidup mengacu pada individu yang mengambil tanggung jawab pribadi atas literasi jasmani dengan memilih secara bebas untuk membentuk kesehatan mereka secara holistik termasuk kepercayaan diri (Whitehead, 2010)

Suatu keyakinan diri yang dimiliki oleh setiap individu atau anak, dapat meliputi perasaan bahwa kita pantas, layak, berharga, mampu dan berguna, kemudian tidak peduli apapun yang telah terjadi dalam hidup, serta apa yang sedang terjadi ataupun apa yang akan terjadi (Lutan, 2003:3), harga diri juga berkaitan erat dengan interaksi sosial dan pengalaman pribadi, yang dapat membentuk keyakinan individu tentang seberapa pantas dan berharga dirinya dalam konteks sosial dan dalam hidup secara keseluruhan (De ruitter dkk. (2017) dalam Albaracin dkk. (2024).

Harga diri memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan psikologis anak, khususnya dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan berinteraksi secara sosial. Kernis dan Goldman (2022) menjelaskan bahwa individu dengan harga diri yang sehat cenderung lebih mampu mengelola stres dan memperbaiki hubungan sosial, serta tidak mudah tergoyahkan oleh kritik atau kegagalan. Johnson dkk. (2021) menambahkan bahwa harga diri yang positif memberikan individu rasa kontrol terhadap kehidupan mereka, yang berdampak pada pengambilan keputusan dan pencapaian pribadi.

Sementara itu, Harter (2021) menunjukkan bahwa harga diri juga berhubungan dengan pengakuan dan dukungan dari lingkungan sosial, di mana anak-anak yang merasa diterima oleh orang lain memiliki kecenderungan untuk lebih mengembangkan harga diri yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan memelihara harga diri yang positif, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis anak secara keseluruhan (Calicchio, 2023).

Keterlibatan anak dalam aktivitas fisik secara konsisten memiliki dampak penting terhadap kebiasaan positif yang berlanjut hingga dewasa. WHO (2022) menekankan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit, sementara UNESCO (2020) menyoroti pentingnya literasi jasmani yang mencakup motivasi, keterampilan fisik, dan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Selain itu, IPLA (2021) menjelaskan bahwa literasi jasmani yang kuat dapat membantu anak menghadapi tantangan fisik dan mental, termasuk mengelola stres dan tekanan sosial dengan lebih percaya diri. Dengan demikian, literasi jasmani mendukung kesehatan fisik dan mental jangka panjang.

Dalam pendidikan jasmani, lingkungan sangat penting, terutama dalam mendorong peran aktif siswa dalam menjalankan tugas gerakan yang diberikan guru. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengalaman sukses melalui umpan balik positif, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Guru harus transparan dalam menyampaikan materi agar siswa merasa dihargai. Literasi jasmani mengajarkan tentang tubuh, gerakan, dan peran aktivitas fisik dalam kesehatan dan kesejahteraan (Bailey, 2019).

Menurut Hasan dkk. (2023), pendidikan jasmani memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, serta keterampilan motorik siswa. Selain itu, Yuniarti (2023) mengemukakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dalam pendidikan jasmani berperan dalam pengembangan keterampilan motorik dan kognitif secara optimal. Lebih lanjut, Widodo dan Sari (2025) menyatakan bahwa kegiatan fisik yang berbasis motorik tidak hanya penting untuk mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memiliki kontribusi yang substansial terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak.

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk menekankan pentingnya literasi jasmani dalam mendukung perkembangan harga diri pada siswa sekolah dasar. Melalui pemahaman dan pengembangan literasi jasmani, anak-anak tidak hanya memperoleh keterampilan fisik, tetapi juga memperkuat harga diri mereka.

I.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat literasi jasmani dan harga diri pada siswa sekolah dasar?
2. Apakah terdapat hubungan literasi jasmani dengan tingkat harga diri pada siswa sekolah dasar?

I.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi gambaran literasi jasmani dan harga diri pada siswa sekolah dasar
2. Untuk mengidentifikasi bagaimana hubungan literasi jasmani dengan tingkat harga diri siswa sekolah dasar

I.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis:

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori literasi jasmani dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi literasi jasmani dan harga diri pada siswa sekolah dasar, serta dipengaruhi oleh faktor-faktor spesifik, seperti jenis kelamin dan keterlibatan dalam aktivitas fisik. Hal ini dapat memperbaiki model dan teori yang ada mengenai hubungan antara literasi jasmani, harga diri, dan perkembangan psikologis anak.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk merancang dan mengimplementasikan program pendidikan jasmani yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar. Dengan memahami hubungan dalam literasi jasmani dan harga diri, dapat menjadi program yang membantu guru dalam mengembangkan strategi dukungan yang lebih efektif untuk meningkatkan harga diri siswa melalui literasi jasmani. Dengan menerapkan temuan penelitian ini, sekolah dan program komunitas dapat lebih efektif dalam mempromosikan

kesehatan dan kesejahteraan psikologis anak-anak. Ini termasuk meningkatkan pemahaman tentang cara literasi fisik dapat digunakan untuk mendukung pengembangan harga diri yang positif pada siswa sekolah dasar

1.5 Ruang lingkup penelitian

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada dua variabel utama, yaitu literasi jasmani sebagai variabel independen dan harga diri sebagai variabel dependen, dengan subjek penelitian terdiri dari siswa kelas 5 dan 6 di SDN Babakan Sukamulya, Kecamatan Rancaekek, Kabupaten Bandung. Sampel penelitian sebanyak 84 siswa yang dipilih secara purposive sampling dari total populasi 280 siswa. Variabel literasi jasmani diukur menggunakan instrumen *PL-Quest (Australian Physical Literacy for Older Children Questionnaire)*, sedangkan variabel harga diri diukur menggunakan instrumen *CSEI Short Form (Coopersmith Self-Esteem Inventory)*, yang keduanya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan menggunakan teknik statistik korelasi Pearson Product Moment melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 30.