



Identifikasi Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik: Studi Kualitatif Mahasiswa PJKR di Kota dan Kabupaten Sukabumi

Sketsa Maysi Dwi Putri*, Firman Septiadi, Muhammad Saleh

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

***Corresponding Author:**

sketsamdp23@ummi.ac.id

Article History:

Received 2024-02-17

Revised 2024-08-28

Accepted 2024-08-10

Keywords:

Physical Activity, Physical Literacy, Physical Competence

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik, Literasi Fisik, Kompetensi Fisik.

Abstract

There are various types of physical activity, one of which is sports activity. People who are literate about the concept of physical literacy are felt to be able to carry out activities effectively and are confident in their own physical abilities. This study used qualitative research methods. Researchers collect descriptive data from participants through words or conversations from participants. At a young age, motivation to exercise will make them active, able to socialize, stay healthy, and prevent depression. PJKR students have high self-confidence in carrying out physical activities, as shown by the fact that they remain confident in exercising. Good physical abilities result from regular training and development from childhood. Knowledge and understanding in implementing a lifestyle can prevent several diseases from appearing. They can improve their quality of life and staying active by implementing an appropriate healthy lifestyle can improve their quality of life. Students who understand the concept of physical literacy are more likely to be active throughout their lives and move confidently and competitively, which means they move in an effective and efficient way. If students are physically literate, they will be active and productive throughout their lives and have the responsibility to do physical things.

Abstrak

Jenis aktivitas fisik bermacam-macam salah satunya yaitu aktivitas olahraga. Orang yang melek mengenai konsep literasi fisik dirasa mampu untuk beraktivitas secara efektif dan yakin terhadap kemampuan fisik diri sendiri. penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Peneliti mengumpulkan data deskriptif dari peserta melalui kata-kata atau percakapan dari partisipan Di usia muda, motivasi untuk berolahraga akan membuat mereka aktif, mampu bersosialisasi, tetap sehat, dan mencegah depresi. Mahasiswa PJKR memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam melakukan aktivitas fisik, seperti yang ditunjukkan bahwa mereka tetap percaya diri dalam berolahraga. Kemampuan fisik yang baik dihasilkan dari latihan dan pengembangan yang teratur sejak usia anak-anak. Pengetahuan dan pemahaman dalam menerapkan pola hidup dapat mencegah beberapa penyakit yang muncul, Mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan tetap aktif dengan menerapkan pola hidup sehat yang sesuai, dapat meningkatkan kualitas hidup. Mahasiswa yang memahami konsep literasi fisik lebih cenderung menjadi aktif seumur hidup dan bergerak dengan percaya diri dan kompetitif, yang berarti mereka bergerak dengan cara yang efektif dan efisien. Jika Mahasiswa melek secara fisik, mereka akan menjadi aktif dan produktif sepanjang hidup mereka dan memiliki tanggung jawab untuk melakukan hal-hal fisik.

PENDAHULUAN

Masyarakat sekarang menggunakan teknologi sebagai alat komunikasi dan informasi untuk banyak hal, seperti bekerja, belajar, berbelanja bahkan mencari hiburan (Subagyo & Fithroni, 2022). Menurut Subagyo & Fithroni (2022) meningkatnya perkembangan teknologi menimbulkan jumlah populasi malas bergerak, melakukan gaya hidup sedentary. Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup yang malas untuk menggerakkan tubuhnya. Perilaku sendenter yang berarti tidak bergerak atau terdiam dalam waktu yang lama, berdampak negatif pada kesehatan. Hal ini didukung oleh (Wicaksono, 2021) peneliti dibidang kesehatan masyarakat banyak menemukan orang dewasa yang menghabiskan lebih dari 50% waktu sehari dalam keadaan sedenter, yaitu terlalu banyak menonton televisi, bermain komputer atau gadget.

Individu dengan sedentary lifestyle sering melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi atau mengabaikan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan kualitas fisik yang rendah, mudah lelah dalam beraktivitas, kurang produktif dan mudah terkena penyakit. Aktivitas fisik yang rendah akan



meningkatkan risiko seseorang sebesar 20-30% terkena penyakit tidak menular dibandingkan dengan orang yang aktivitas fisiknya cukup sebesar 150 menit per minggu (Riskawati dkk, 2018). Menurut KEMENKES RI (2022) sejak tahun 2010 angka penyakit tidak menular (PTM) semakin meningkat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar RIKESDA (2018) pada tahun 2018 menjelaskan bahwa kasus penyakit tidak menular (PMT) dalam kategori usia 15-24 tahun terbagi menjadi beberapa kategori PMT, untuk penyakit kanker 0,47%, penyakit storke 0,6%, penyakit ginjal kronis 1,33%, diabetes melistus 0,05%, penyakit jantung 0,7%, penyakit hipertensi berdasarkan usia 18-24 tahun 13,2% dan obesitas berdasarkan usia 18 tahun keatas sebanyak 14,8%.

Aktivitas fisik berperan penting dalam pengeluaran energi karena berkontribusi pada keseimbangan dan pengendalian berat badan (Badriyah & Pijaryani, 2022). Aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam mengupayakan kualitas sumber daya manusia untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dengan berbagai bentuk kegiatan. Menurut BPS dalam KESJAOR (2021) Angkatan kerja adalah penduduk usia produktif yang berusia 15-64 tahun yang siap untuk bekerja. Dalam usia ini masyarakat terlibat aktif dalam kegiatan agar dapat mengoptimalkan sumber daya manusia.

Mahasiswa masuk kedalam kategori usia produktif, untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dengan berbagai bentuk kegiatan mahasiswa dituntut agar memiliki kondisi fisik yang bugar. Mahasiswa pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi diharapkan dapat menjadi teladan yang mampu mempromosikan aktivitas fisik dilingkungan sekitar. Jenis aktivitas fisik bermacam-macam salah satunya yaitu aktivitas olahraga. Menurut yuliatin dkk dalam (Saputra Adi Surya, 2020) Gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus dalam artian olahraga merupakan alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan sehingga tidak dapat ditinggalkan. Saat olahraga kita kan mengeluarkan hormon endrofin, hormon tersebut akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit (Ricca Andalasari, n.d. 2018) . Melakukan aktivitas fisik harus menjadi sebuah kebutuhan bagi manusia, jika tidak manusia akan sangat rugi tidak melakukan aktivitas fisik. Menurut (Gani dkk., 2022) gerakan literasi fisik di Indonesia masih rendah mengingat angka diabetes, jantung dan stroke di Indonesia sangat tinggi, ketiga penyakit tersebut menduduki peringkat teratas pada kalangan tua dan muda yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat karena kurangnya aktivitas fisik dan olahraga.

Orang yang melek mengenai konsep literasi fisik dirasa mampu untuk beraktivitas secara efektif dan yakin terhadap kemampuan fisik diri sendiri. Literasi fisik ini memungkinkan kita sebagai mahasiswa untuk berpartisipasi didalamnya. Istilah "physical literacy" atau literasi fisik diperkenalkan pertama kali oleh whitehed dalam kongres "Internasional association of physical education and sport for girls and women" di Melbourne, Australia, pada 1993. Whitehead menyatakan literasi jasmani menggambarkan interaksi antar individu yang bertujuan untuk pengembangan melalui aktivitas fisik, kepercayaan diri, dan pemahaman terhadap aktivitas fisik sepanjang hidup (menurut Frsikawati & Dwijantie, 2022 dalam hidayat fahrul, 2023). Literasi fisik didefinisikan sebagai atribut, karakteristik, keterampilan dan perilaku yang terkait dengan kapasitas untuk berkomitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat dan aktif (Tahki, 2021).

Literasi fisik atau melek literasi dalam kata lain adalah dorongan partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup agar lebih bertanggung jawab dan menghargai individu masing-masing. Dengan adanya literasi fisik ini sebagai mahasiswa harus lebih bertanggung jawab terhadap aktivitas fisiknya agar menumbuhkan gaya hidup yang sehat serta lebih produktif.

Literasi fisik sangat berpengaruh bagi kehidupan dimasa yang akan datang, hal ini seperti penelitian yang relevan telah dilakukan oleh (Husnayain Aufa Arini, 2020) penelitian memperoleh hasil bahwa penelitian ini bisa mendorong lansia agar dapat memanfaatkan waktu luang dengan sebaik-baiknya, dengan cara menjadi lebih aktif secara fisik sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih baik di usia tua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci. Dalam penelitian ini data yang dihasilkan data deskriptif

berupa lisan atau kata-kata dari partisipan. Dalam penelitian ini memberikan gambaran mengenai aktivitas fisik mahasiswa PJKR di Kota dan Kabupaten Sukabumi. Penelitian dilaksanakan di Kota dan Kabupaten Sukabumi sebagai lokasi penelitian, dengan kurun waktu pelaksanaan bulan desember 2023 hingga januari 2024. Populasi dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa PJKR Kota dan kabupaten Sukabumi dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan snowball, yang terdiri dari 3 responden.

Intrumen penelitian yang digunakan yaitu wawancara yang dilakukan kepada 3 responden, Dimana wawancara ini lakukan untuk mengetahui keterlibatan aktivitas fisik terdapat literasi fisik para responden. Adapun literasi fisik yang diukur diantaranya motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman. Teknik pengambilan data menggunakan analisis kualitatif dengan empat tahapan diantaranya yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan Langkah terakhir yaitu penarikan kesimpulan. Selain itu juga dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data untuk memastikan keabsahan data. Triangulasi data ini digunakan untuk menentukan Tingkat kepercayaan data dengan membandingkan informasi hal yang sama dan diperoleh dari beberapa sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peran literasi fisik bagi mahasiswa PJKR di Kota dan Kabupaten Sukabumi dibagi menjadi beberapa sub tema. Sub tema tersebut adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan serta pemahaman. Peneliti akan menyajikan subtema dalam bagian ini sebagai hasil dari analisis tentang bagaimana peran literasi fisik bagi mahasiswa PJKR di Kota dan Kabupaten Sukabumi dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Motivasi

Motivasi adalah suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, oleh karena itu motivasi sering kali diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang (Yeni et al., 2022). Menurut Herzberg dalam (Hartono et al., 2022) motivasi terbagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang mendorong seseorang untuk berprestasi yang bersumber dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang bersumber dari luar yang juga turut menentukan perilaku seseorang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan tiga responden, dua responden menyatakan bahwa mereka memiliki role model yang memberikan mereka motivasi untuk terus melakukan aktivitas fisik dan satu orang responden menyatakan bahwa motivasi terbentuk karena adanya dorongan dalam dirinya untuk menjadi atlet profesional.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang aktif dalam aktivitas fisik terdorong karena adanya motivasi. Motivasi sangat penting untuk olahraga, yaitu menjadi penggerak dalam hati seseorang untuk melakukan atau mencapai suatu tujuan. Seseorang yang memiliki motivasi dapat mencapai kesuksesan dalam hidupnya dan tentunya motivasi menggerakkan seseorang untuk mendapatkan penghargaan, pengakuan. Mahasiswa termotivasi berolahraga karena ingin menjaga Kesehatan dan ingin menjadi seorang atlet. Salah satu kutipan wawancara adalah dari Mahasiswa (Responden-1), menyatakan bahwa, "Eee banyak yang salah satunya ingin menjadi atlet profesional kemudian yang kedua untuk Kesehatan juga selanjutnya itu untuk eee apa ya selain kesehatan juga pengennya sih olahraga itu bisa beda dari yang lain aja gitu".

Di usia muda kita memerlukan motivasi untuk tetap berolahraga, hal tersebut akan membuat kita menjadi aktif, mampu bersosialisasi, tetap sehat, dan mencegah depresi. Hal tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Daniel Landers (dalam Fathurrahman, 2020) manfaat olahraga yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stress, menurunkan kolesterol. Selain itu, motivasi untuk berolahraga juga memiliki manfaat untuk psikomotor, fisiologi dan sosial. Berdasarkan hal tersebut, motivasi yang menjadi bagian yang penting untuk dapat memberikan dorongan agar terus melakukan aktivitas fisik. Sehingga, motivasi untuk terus bergerak dapat dimulai dari sejak dini. Dengan motivasi diharapkan mereka jadi giat berolahraga, dan dengan motivasi yang tinggi mengantarkan mereka terhadap kesuksesan dimasa sekarang.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah komponen kepribadian yang harus dimiliki setiap orang karena berkaitan dengan keyakinan. Menurut Rais (2022) kepercayaan diri adalah suatu sikap dan keyakinan pada diri sendiri akan kemampuan yang dimilikinya dan muncul karena adanya sikap positif terhadap kemampuannya, sehingga tidak perlu ragu-ragu dan merasa minder dalam mengambil keputusan dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Kepercayaan diri sangat penting untuk kesehatan mental dan kemampuan kita untuk mengatasi tekanan hidup.

Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya mengacu pada beberapa aspek dari kehidupan seseorang, seperti perasaan yakin memiliki kemampuan, mampu, dan percaya bahwa dia bisa karena dukungan dari pengalaman, potensi nyata, pencapaian prestasi, dan harapan terhadap dirinya sendiri. Dalam hal olahraga, tentunya kepercayaan diri merupakan hal yang perlu dibangun dan dibentuk oleh setiap masing-masing individu mulai dari kecil agar yakin terhadap dirinya sendiri, karena dapat mengantarkan kita menjadi orang yang lebih aktif bergerak, salah satu kutipan wawancara dari mahasiswa (Responden-2) yang mengatakan, "saya pun eee pengalaman aktivitas fisik saya itu dari kecil eeee saya sempat eee sempat mengikuti eee olahraga atletik dari kelas 2, 3 sampai 4 kemudian di kelas 5 sampai saat ini saya eee menekuni olahraga taekwondo seperti itu, Eeee apa ya mungkin pengalaman saya eeee selama apa ya sekarang mungkin ya eee saya itu di taekwondo mungkin sekitar tahun 2021 itu terakhir apa ya terakhir menjadi atlet BK Porda tapi sampai saat ini juga masih tetap latihan dan selesai eee selesai 2021 itu saya mencoba untuk menjadi coach saya buka unit atau saya bukan salah satu klub di lapang merdeka Kota Sukabumi yang awalnya coba-coba sekarang menjadi banyak muridnya kemudian sesudah saya mencoba membuka unit atau klub saya pun mencoba lagi ke hal baru yaitu menekuni wasit dan Alhamdulillahnya sekarang saya pun sudah menjadi wasit Jawa Barat taekwondo Indonesia".

Berdasarkan hal tersebut, Mahasiswa PJKR memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka mampu untuk aktivitas fisik yang baik serta menanamkan rasa percaya diri sejak kecil memberikan pengaruh yang baik. Perdana (2019) menyatakan hal yang sama bahwa orang yang memiliki percaya diri yang baik biasanya akan menyukai dirinya sendiri, mau mengambil resiko untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional, serta selalu berpikir positif akan masadepan. Kepercayaan yang tinggi tersebut sudah dilatih sedari kecil. Hal tersebut dapat terlihat dari mereka yang aktif mengikuti kejuaraan sejak usia mereka masih kecil. Kepercayaan diri yang tinggi ini muncul saat mereka masih usia anak-anak, bahkan mereka meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan mengikuti kejuaraan di tingkat daerah maupun nasional.

Kompetensi Fisik

Kompetensi fisik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dan pengaturan fisik dalam mengembangkan keterampilan gerak. Orang yang memiliki kemampuan fisik yang bagus maka harus dilatih sejak kecil mau pun dewasa. Menurut The International Physical Literacy Association (2014) Kemampuan seseorang untuk mengembangkan keterampilan dan pola gerak serta kemampuan untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerak dikenal sebagai kompetensi fisik. Orang yang memiliki kompetensi fisik yang bagus biasanya terlatih sejak usia yang masih anak-anak. Dengan adanya hal tersebut seseorang menjadi terlatih untuk terus mengembangkan kompetensi fisiknya. Kompetensi fisik biasanya membuat seseorang terlibat atau berpartisipasi di dalam berbagai kegiatan dan pengaturan fisik, memungkinkan seseorang untuk meningkatkan kompetensi fisik yang dimiliki.

Kompetensi fisik menjadikan seseorang individu memiliki talenta atau bakat, seperti pernyataan dari (Responden-1) "Dari SD sudah masuk event mulai dari kabupaten tingkat kabupaten kota pernah jadi juara di Walikota Cup Sukabumi jadi best player juga usia 12 kemudian eee SMP sering mengikuti event-event antar SMP aja sih eee antar SMP tingkat kabupaten kota kemudian SMA Alhamdulillah ada jalan masuk ke sepak takraw kelas 11 mengikuti event Popwilnas di Solo kemudian ikut juga popnas di Jakarta. Eee sekarang kuliah ikut pra Porda dan Porda di Garut kemarin eee belum menghasilkan prestasi tapi masuk eee 8 besar aja."

Berdasarkan hal tersebut, Kemampuan fisik yang baik dihasilkan dari latihan dan pengembangan yang teratur seperti halnya dengan salah satu partisipan, yang memulai kompetensi fisiknya sewaktu kecil. Sejak SD

dia sudah mulai aktif mengikuti event-event bahkan menjadi best player futsal diusia 12 tahun. Tak sampai diaitu komptensi fisik yang dimilikinya pun terus ditingkatkan dan diasah kembali hingga dia menjadi atlet kabupaten dan sering mengikuti kejuaraan ajang bergengsi yang diselenggarakan oleh pemerintah Jawa Barat mewakili Kabupaten Sukabumi. Dalam hal ini keterlibatan aktif individu di dalam dunia olahraga mendorong dia terhadap kompetensi fisik yang maksimal. Dusiaanya yang terbilang masih muda mereka gigih untuk mewujudkan kompetensi fisik yang mereka inginkan.

Pengetahuan dan Pemahaman

Dalam melakukan aktivitas fisik, pengetahuan dan pemahaman merupakan hal yang penting. Individu harus mengetahui serta memahami terkait aktivitas fisik mereka, karena pengetahuan akan memberikan informasi yang banyak terhadap individu dan akan membawa individu kepada hal-hal yang baru. Menurut wawan dalam Sunaryo (2017) Pengetahuan dan pemahaman dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang diketahui, yang kemudian menjadi bermakna bagi orang yang mengetahuinya. Pengetahuan dan pemahaman mencakup kemampuan untuk menentukan dan menunjukan aspek yang mempengaruhi pergerakan, memahami manfaat kesehatan fisik dari aktivitas fisik yang dilakukan serta menghargai aspek keselamatan yang tepat terkait dengan aktivitas fisik di berbagai lingkungan dan lingkungan fisik (The International Physical Literacy Association, 2014).

Pengetahuan dan kemampuan mengenai aktivitas fisik, bisa menggerakkan seseorang untuk lebih aktif dan melakukan hidup sehat. selain itu beberapa partisipan membagikan pengetahuan dan pengalamannya kepada orang lain, mereka memilih mentransfer ilmu yang mereka punya dengan menjadi seorang pelatih dan juga pendidik. Hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu responden menyatakan bahwa : "SMA mulai tuh mempelajari beberapa latihan fisik yang lain kayak gitu karena memang jadi atlet silat. Eee kuliah aja jadi atlet silat dan di 2019 tuh aku terakhir eee jadi atlet silat terakhir jadi atlet silat dan memang eee udah naik level nih jadi pelatih jadi ngajarin anak, jadi di perguruan gitu jadi senior lah jadi senior buat ngajarin anak didik eee yang ikutan di perguruan aku jadi secara tidak langsung tetap terus latihan fisik".

Berdasarkan hal tersebut, Untuk melakukan aktivitas fisik, pengetahuan dan pemahaman sangat lah penting. Hal ini dikarenakan seseorang harus paham dan tahu terkait aktivitas fisik mereka sebab pengetahuan akan memberikan banyak informasi terhadap seseorang. Pengetahuan dan pengalaman mereka saat usia anak-anak akan sangat bermanfaat diusia muda. Pengetahuan dan pemahaman juga menjadikan kativitas fisik mahasiswa PJKR di kota dan kabupaten sukabumi menjadi lebih bermanfaat. Pengetahuan dan pemahaman dalam menerapkan pola hidup dapat mencegah beberapa penyakit yang muncul, Mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan tetap aktif dengan menerapkan pola hidup sehat yang sesuai, dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki individu mengenai dunia perolahraga juga dapat memberikan informasi kepada orang lain dengan cara melatih dan bertukar ilmu.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dengan peran literasi fisik membuat mahasiswa aktif dan terlibat dalam melakukan aktivitas fisik diusiaanya yang masih muda. Peran literasi fisik berupa motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, pemahaman dan pengetahuan, membuat mereka sadar dan membawa mereka menjadi mahasiswa yang memiliki pengalaman yang luar biasa dibidang olahraga. Mahasiswa yang memahami konsep literasi fisik cenderung menjadi lebih aktif seumur hidup dalam bergerak dengan percaya diri dan kompetitif, yang berarti mereka bergerak dengan cara yang efektif dan efisien. Jika Mahasiswa melek secara fisik, mereka akan menjadi aktif dan produktif sepanjang hidup mereka dan memiliki tanggung jawab untuk melakukan hal-hal fisik. Keterlibatan akan aktivitas fisik itulah yang menjadikan mereka melek dan mapan dalam literasi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Badriyah, L., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih

- pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 33–37. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Gani, R. A., Setiawan, E., Gazali, N., Németh, Z., Achmad, I. Z., Septiadi, F., & Haryanto, J. (2022). Culture of movement awareness through physical literacy integrated in physical education, physical activity and sport during COVID-19: systematic literature review. In *Health, Sport, Rehabilitation* (Vol. 8, Issue 4, pp. 83–94). <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.07>
- Hartono, K. O., Herlambang, T., & Tyas, W. M. (2022). *Volume 14 Issue 1 (2022) Pages 76-82 JURNAL MANAJEMEN ISSN: 0285-6911 (Print) 2528-1518 (Online) Pengaruh motivasi intrinsik , motivasi ekstrinsik , dan komitmen terhadap kinerja pegawai badan penanggulangan bencana daerah The effect of intrinsic motivation , extrinsic motivation , and committee on the performance of employees of regional disaster management agencies*. 14(1), 76–82. <https://doi.org/10.29264/jmmn.v14i1.10642>
- hidayat fahrul, D. (2023). *Aktivitas Berbagi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Literasi Fisik Anak Usia Dini*. 7, 31–41.
- Husnayain Afa Arini. (2020). *Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta tahun 2020*.
- Kesjaor. (2021). *No Title*. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/KESJAOR.pdf>
- M ikhsan fathurrahman, Dedi Aryadi, A. R. (2020). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(2), 84–90.
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos: The Journal of Social and Economic Education*, VIII(2), 70–87.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- RI, K. (2022). *No Title*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>
- Ricca Andalasari, A. B. B. (2018). *Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III*.
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al-Rasyid, H. (2018). Physical Activity Level of the Second , Third , and Fourth Years Students At Study Program of Medicine. *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*, 5(1), 26–32.
- Riskesda. (2018). *No Title*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesda-2018_1274.pdf
- Saputra Adi Surya. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Studi, P., Fisika, P., Jakarta, U. N., & Timur, J. (2017). *Hubungan antara Pengetahuan dan Pemahaman Siswa tentang Pencemaran Logam Berat dengan Pembentukan Karakter Siswa dalam Menjaga Keberlangsungan Lingkungan Hidup*. 3, 21–28.
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) pada Siswa Sekolah Dasar di SDN 195. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 195–202.
- Tahki, K. (2021). Pemberdayaan Literasi Fisik Pada Manusia (Studi Kasus Di Panti Jompo Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), SNPPM2021SH-204-SNPPM2021SH-210.
- The International Physical Literacy Association. (2014). *No Title*. <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Yeni, D. F., Putri, S. L., & Setiawati, M. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Smp N 1 X Koto Diatas. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 10(2), 133–140. <https://doi.org/10.24127/pro.v10i2.6591>