



LITERASI FISIK DALAM PEMBINAAN ANAK USIA DINI TKIT AL-MADANI

Muhammad Zaki Abdillah¹, Reni Nurlela², Hikmah Setyawati³

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

^{2,3} HRS Development, PT HRS Sukses Istimewa, Indonesia

Article Info

Keyword:

literasi fisik, anak usia dini, pembinaan, aktivitas fisik, pendidikan anak usia dini

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi fisik pada anak usia dini di TKIT Al-Madani sebagai upaya mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan afektif secara holistik. Literasi fisik menjadi fondasi penting dalam membangun kebiasaan aktif dan sehat sejak dini, namun implementasinya di lingkungan pendidikan anak usia dini masih belum optimal. Metode pelaksanaan PKM ini meliputi sosialisasi kepada guru, pelatihan aktivitas gerak dasar, serta pendampingan dalam penerapan pembelajaran berbasis permainan yang menyenangkan dan edukatif. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan, perencanaan program, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru terhadap konsep literasi fisik serta peningkatan partisipasi aktif anak dalam kegiatan gerak. Selain itu, anak-anak menunjukkan perkembangan pada aspek koordinasi, keseimbangan, dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, program ini memberikan kontribusi positif dalam mengintegrasikan literasi fisik ke dalam pembelajaran di TKIT Al-Madani. Ke depan, diperlukan keberlanjutan program melalui kolaborasi antara guru, orang tua, dan pemangku kepentingan lainnya agar manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.

Abstract : This Community Service Program (PKM) aims to improve physical literacy in early childhood at TKIT Al-Madani as an effort to support holistic motor, cognitive, and affective development. Physical literacy is an important foundation in building active and healthy habits from an early age, but its implementation in early childhood education environments is still not optimal. The PKM implementation method includes outreach to teachers, training in basic movement activities, and assistance

in implementing fun and educational game-based learning. The activity was carried out through several stages, namely needs identification, program planning, implementation, and evaluation. The results of the activity showed an increase in teachers' understanding of the concept of physical literacy and an increase in children's active participation in movement activities. In addition, children showed developments in aspects of coordination, balance, and self-confidence in carrying out physical activities. Thus, this program makes a positive contribution in integrating physical literacy into learning at TKIT Al-Madani. Going forward, the program is needed to be sustainable through collaboration between teachers, parents, and other stakeholders so that its benefits can be felt sustainably..

Corresponding Author:

Muhammad Zaki Abdillah

Email: jeck.d.abdillah08@gmail.com

Pendahuluan

Literasi fisik merupakan konsep fundamental dalam pengembangan kemampuan individu untuk bergerak secara efektif, percaya diri, dan termotivasi sepanjang hayat, yang sangat penting ditanamkan sejak usia dini (Whitehead, 2010). Pada fase anak usia dini, perkembangan motorik, kognitif, dan afektif berlangsung secara pesat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan (Gallahue & Ozmun, 2012). Literasi fisik tidak hanya berfokus pada keterampilan gerak, tetapi juga mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman terhadap pentingnya aktivitas fisik (Whitehead, 2013). Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pengembangan literasi fisik dapat dilakukan melalui pendekatan bermain yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak (Lubans et al., 2010). Namun demikian, implementasi literasi fisik di lembaga PAUD masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan pemahaman guru, minimnya program terstruktur, serta kurangnya fasilitas pendukung (Dudley, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung lebih aktif secara fisik dan memiliki kebiasaan hidup sehat hingga dewasa (Longmuir et al., 2015). Selain itu, aktivitas fisik yang diberikan sejak dini juga berkontribusi terhadap

perkembangan sosial-emosional dan kemampuan kognitif anak (Robinson et al., 2015). Oleh karena itu, integrasi literasi fisik dalam pembelajaran di taman kanak-kanak menjadi sangat penting sebagai bagian dari pendidikan holistik (Edwards et al., 2017). Guru memiliki peran strategis dalam merancang dan mengimplementasikan kegiatan yang mampu menstimulasi literasi fisik anak melalui pendekatan yang kreatif dan inovatif (Morgan et al., 2013). Sayangnya, masih banyak guru yang belum memiliki kompetensi yang memadai dalam mengembangkan program berbasis literasi fisik (Keegan et al., 2019).

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya sistematis melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengimplementasikan literasi fisik di lingkungan sekolah (Hills et al., 2015). Program PKM menjadi salah satu solusi strategis dalam mentransfer pengetahuan dan praktik baik kepada pendidik agar mampu mengoptimalkan perkembangan anak melalui aktivitas fisik yang terarah (Barnett et al., 2016). Dengan demikian, pembinaan literasi fisik pada anak usia dini di TKIT Al-Madani diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Cairney et al., 2019). Selain itu, keterlibatan berbagai pihak, termasuk guru dan orang tua, menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi literasi fisik secara berkelanjutan (Tremblay et al., 2018). Oleh karena itu, program ini dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif yang tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak anak, tetapi juga membangun fondasi gaya hidup aktif sepanjang hayat (Ennis, 2015).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan metode sosialisasi yang ditujukan kepada orang tua, khususnya ayah, serta anak usia dini di TKIT Al-Madani sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan praktik literasi fisik dalam lingkungan keluarga. Pendekatan ini dipilih karena peran ayah dalam pembentukan kebiasaan aktivitas fisik anak masih relatif kurang optimal, padahal keterlibatan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik dan kebiasaan hidup aktif anak sejak dini. Sosialisasi dilaksanakan secara partisipatif dengan menggabungkan unsur edukasi dan praktik langsung agar mudah dipahami dan diterapkan di rumah.

Tahapan kegiatan dimulai dari identifikasi kebutuhan melalui observasi dan komunikasi dengan pihak sekolah untuk mengetahui pola keterlibatan orang tua dalam aktivitas fisik anak. Selanjutnya dilakukan perencanaan materi yang meliputi konsep dasar literasi fisik, pentingnya peran ayah dalam stimulasi gerak anak, serta contoh aktivitas fisik sederhana yang dapat

dilakukan bersama di lingkungan rumah. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan melalui pertemuan tatap muka yang melibatkan ayah dan anak secara langsung. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi secara interaktif menggunakan media yang sederhana dan komunikatif, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Sebagai bagian utama kegiatan, dilakukan praktik bersama berupa permainan gerak dasar antara ayah dan anak, seperti aktivitas keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan yang dikemas dalam bentuk permainan menyenangkan. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung sekaligus memperkuat ikatan emosional antara ayah dan anak melalui aktivitas fisik. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta, respon selama kegiatan, serta umpan balik terkait pemahaman dan kesiapan untuk menerapkan aktivitas literasi fisik di rumah. Dengan metode sosialisasi ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan keterlibatan ayah dalam mendukung literasi fisik anak, sehingga terbentuk kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan sejak usia dini.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) terkait literasi fisik ini dilaksanakan di Kampung Kahuripan, Desa Cirangkong, Kabupaten Purwakarta dengan melibatkan sebanyak 60 pasangan ayah dan anak usia dini. Kegiatan berlangsung secara tatap muka dan partisipatif melalui sosialisasi serta praktik langsung aktivitas fisik berbasis permainan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya antusiasme yang tinggi dari peserta, baik dari pihak ayah maupun anak. Hal ini ditunjukkan dari tingkat kehadiran yang mencapai lebih dari 90% serta keterlibatan aktif selama sesi sosialisasi dan praktik berlangsung.

Pada tahap sosialisasi, sebagian besar ayah pada awalnya belum memahami konsep literasi fisik secara komprehensif. Mereka cenderung menganggap aktivitas fisik anak hanya sebatas bermain tanpa tujuan perkembangan tertentu. Namun setelah diberikan materi dan contoh implementasi, terjadi peningkatan pemahaman yang ditandai dengan kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali pentingnya literasi fisik serta menyebutkan jenis-jenis aktivitas gerak yang sesuai untuk anak usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi yang interaktif mampu meningkatkan literasi pengetahuan orang tua secara efektif.

Pada tahap praktik, kegiatan permainan gerak dasar seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan dilakukan secara berpasangan antara ayah dan anak. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif, berani, dan percaya diri dalam melakukan gerakan. Selain itu, interaksi antara ayah dan anak terlihat lebih intens dan positif, yang tercermin

dari komunikasi yang lebih terbuka dan suasana yang menyenangkan selama kegiatan berlangsung. Keterlibatan langsung ayah dalam aktivitas fisik juga memberikan dampak emosional yang signifikan, di mana anak terlihat lebih termotivasi dan menikmati proses belajar melalui bermain.



Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Literasi Fisik

Dari sisi pembahasan, temuan ini menunjukkan bahwa literasi fisik tidak hanya berkontribusi pada aspek perkembangan motorik anak, tetapi juga memperkuat hubungan sosial-emosional dalam keluarga. Keterlibatan ayah sebagai figur penting dalam keluarga terbukti mampu meningkatkan kualitas aktivitas fisik anak, sejalan dengan konsep bahwa lingkungan keluarga merupakan faktor utama dalam pembentukan perilaku aktif sejak dini. Selain itu, metode sosialisasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam mentransfer pengetahuan sekaligus keterampilan kepada peserta.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan variasi tingkat pemahaman peserta. Namun secara umum, program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan keterlibatan ayah dalam mendukung literasi fisik anak. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari berbagai pihak agar pembiasaan aktivitas fisik dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui sosialisasi literasi fisik yang dilaksanakan di Kampung Kahuripan, Desa Cirangkong, Kabupaten Purwakarta dengan melibatkan 60 pasangan ayah dan anak menunjukkan hasil yang positif. Program ini mampu meningkatkan pemahaman ayah mengenai pentingnya literasi fisik serta perannya dalam mendukung aktivitas fisik anak usia dini. Selain itu, kegiatan praktik berbasis permainan gerak dasar terbukti efektif dalam meningkatkan keaktifan, kepercayaan diri, dan kemampuan motorik anak. Keterlibatan langsung ayah dalam aktivitas fisik bersama anak tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara ayah dan anak. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung menjadi strategi yang efektif dalam menginternalisasikan nilai-nilai literasi fisik di lingkungan keluarga. Dengan demikian, program ini memiliki kontribusi nyata dalam membangun fondasi gaya hidup aktif sejak usia dini. Harapannya diperlukan keberlanjutan program melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat agar literasi fisik dapat diimplementasikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan dampak jangka panjang bagi perkembangan anak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada TKIT Al-Madani atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Apresiasi yang tinggi juga disampaikan kepada HRS Development selaku penyelenggara yang telah memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya bagi orang tua dan anak di Kampung Kahuripan, Desa Cirangkong, Kabupaten Purwakarta. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan pembinaan anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Barnett, L. M., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2016). More active pre-school children have better motor competence at school starting age: An observational cohort study. *BMC Public Health*, *16*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2732-1>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, *49*(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, *72*(5), 236–260.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, *47*(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, *4*(2), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, *57*(4), 368–374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., Roberts, W. M., & Morgan, P. J. (2019). Defining physical literacy for application in Australia: A modified Delphi method. *Journal of Teaching in Physical Education*, *38*(2), 105–118. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0264>

-
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, *15*(1), 767. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, *40*(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, *132*(5), e1361–e1383. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1167>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, *45*(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., Leidl, R., Longmuir, P., McKee, M., Patton, R., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., & Woodruff, S. J. (2018). Canada's physical literacy consensus statement: Process and outcome. *BMC Public Health*, *18*(Suppl 2), 1034. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5903-x>
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, *65*, 29–34.