

Erwin Setyo Kriswanto  
Ranintya Meikahani  
Dennis Dwi Kurniawan  
Aziza Puspadewi Safitri

Uly PRESS

# LITERASI FISIK

## Anak Usia Dini



# **Literasi Fisik**

## **Anak Usia Dini**

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014  
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
  1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
  2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

**BAB XVII KETENTUAN PIDANA**

Pasal 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# Literasi Fisik Anak Usia Dini

Erwin Setyo Kriswanto  
Ranintya Meikahani  
Dennis Dwi Kurniawan  
Aziza Puspadewi Safitri



## **LITERASI FISIK ANAK USIA DINI**

© Erwin Setyo Kriswanto, dkk. 2023

Penulis : **Erwin Setyo Kriswanto**  
**Ranintya Meikahani**  
**Dennis Dwi Kurniawan**  
**Aziza Puspadewi Safitri**

Editor : Sulistyono  
Tata Letak : Kirman  
Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh **UNY PRESS**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274–589346

E-Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

16 x 23 cm, x + 146 hlm.

ISBN : 978-602-498-582-0

Cetakan Pertama, November 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

# Prakata

**K** eberhasilan seseorang untuk menjadi sehat dan bugar dapat ditentukan dari pola kehidupan/gaya hidup yang dilakukan sehari-hari. Faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri sangat berpengaruh terhadap literasi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Semakin baik literasi fisik yang dimiliki seseorang maka pemahamannya akan konsep kesehatan juga akan semakin baik juga.

Literasi fisik memiliki peranan sangat penting bagi kehidupan manusia untuk menciptakan manusia yang sehat, bugar, dan berkualitas hidupnya. Melalui literasi fisik dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini baik dari kecerdasan psikomotorik, kognitif, sosial, dan afektif.

Secara singkat, buku ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembaca terutama para pemerhati anak, orangtua, dan pendidik untuk dapat membimbing literasi fisik anak sesuai dengan usianya sehingga menjadikan anak memahami aktivitas fisik dan memiliki gaya hidup yang sehat. Buku ini dikembangkan dari berbagai sumber referensi yang terkait dan dikemas dalam bahasa yang komunikatif dan familiar.

Sebagai penulis kami berharap bahwa buku ini dapat menjadi manfaat bagi pembacanya terkait dengan literasi fisik anak usia dini. Puji syukur kepada Allah SWT berkat hidayah dan inayahnya buku ini dapat terselesaikan dengan baik dan kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian buku ini, kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Tim Penulis

# Daftar Isi

Prakata — *v*

Daftar Isi — *vii*

Daftar Gambar — *x*

BAB 1            PENGANTAR — *1*

BAB 2            LANDASAN FILOSOFIS DAN KONSEP LITERASI FISIK — *5*

A. Monisme — *5*

B. Eksistensialisme dan Fenomenologi — *7*

C. Intensionalitas Operatif Mewujudkan Persepsi dan Respon — *11*

D. Konsep Literasi Fisik — *15*

BAB 3            MOTIVASI DAN NILAI LITERASI FISIK — *25*

A. Motivasi dan literasi fisik — *25*

B. Memotivasi Peserta Didik Memahami Literasi Fisik — *29*

C. Nilai Literasi Fisik — *31*

BAB 4            TANTANGAN LITERASI FISIK — *37*

A. Tantangan yang Berkaitan dengan Dualisme dan Elitisme Gerak — *42*

B. Situasi yang Menantang secara Fisik — *43*

C. Apa yang dimaksud dengan Kata 'Baca'? — *45*

D. Membaca dan Menanggapi Lingkungan dalam Situasi Sehari-hari dan Pengaturan Aktivitas Fisik — *49*



- BAB 5 MEMILIH KONTEN LITERASI FISIK SESUAI USIA — 53
- A. Keterampilan Fisik Anak Usia Dini — 59
  - B. Pertimbangan untuk Konten — 65
- BAB 6 LITERASI FISIK, DAN KESADARAN DIRI — 67
- A. Pentingnya Kesadaran Diri dalam Literasi Fisik — 70
  - B. Hubungan Literasi Fisik terhadap Kesadaran Diri Positif — 72
- BAB 7 LITERASI FISIK, KESADARAN DIRI, HUBUNGAN ORANG LAIN, DAN TEMPAT PENGETAHUAN SERTA PEMAHAMAN DALAM KONSEP — 75
- A. Literasi Fisik dan Pengembangan Rasa Diri yang Positif — 78
  - B. Literasi Fisik, Ekspresi Diri, Presentasi Diri, dan Interaksi dengan Orang Lain — 80
  - C. Literasi Fisik dan Pengetahuan Proposisional — 82
- BAB 8 LITERASI FISIK DAN OBESITAS — 85
- A. Penyebab dan Akibat Obesitas — 92
  - B. Pencegahan dan Pengobatan Obesitas — 95
  - C. Konsekuensi Psiko-Sosial dari Obesitas — 97
  - D. Membangun Sikap Positif Terhadap Aktivitas Fisik — 98
- BAB 9 PENGEMBANGAN LITERASI FISIK SETIAP INDIVIDU — 101
- A. Pengarahan dan Peningkatan Diri — 103
  - B. Perkembangan Sistem Diri — 106
  - C. Aspek Fisik Diri Sendiri — 108
  - D. Fisik Individu dan keterlibatan dalam Aktivitas Fisik — 110
  - E. Peningkatan dan Pengembangan Diri Secara Fisik — 111
  - F. Literasi Fisik dan Diri — 114

BAB 10	MEMPROMOSIKAN LITERASI FISIK DI DALAM DAN DI LUAR SEKOLAH — 117
	A. Mempromosikan Literasi Fisik di dalam Sekolah — 119
	B. Mempromosikan Literasi Fisik di Luar Sekolah — 120
	C. Literasi fisik dan orang penting lainnya — 122
	D. Membina dan Memelihara Literasi Jasmani Sebagai Tujuan Aktivitas Jasmani dan Pendidikan Jasmani — 129
	Daftar Pustaka — 133
	Bibliografi Penulis — 145

# Daftar Gambar

Gambar 1.1	Komponen Literasi Fisik — 2
Gambar 2.1	Konsep Literasi Fisik — 16
Gambar 2.2	Keterkaitan Atribut Literasi Fisik — 19
Gambar 2.3	Hubungan Atribut Literasi Fisik dengan Atribut Pendukung — 20
Gambar 3.1	Motivasi terhadap Literasi Fisik — 25
Gambar 3.2	Memotivasi Peserta Didik — 29
Gambar 3.3	Ekspresi Senang Saat Melakukan Aktivitas Fisik — 36
Gambar 4.1	Interaksi Literasi Fisik dengan Lingkungan — 37
Gambar 5.1	Gawai sebagai media konten literasi — 53
Gambar 5.2	Contoh Gerak Lokomotor — 60
Gambar 5.3	Contoh Gerak Non Lokomotor — 61
Gambar 5.4	Contoh Gerak Manipulatif — 62
Gambar 6.1	Literasi Fisik di Sekolah — 67
Gambar 6.2	Kaitan Kesadaran Diri, Pemahaman, dan Gaya Hidup Sehat — 70
Gambar 7.1	Kesadaran Diri Terhadap Aktivitas Fisik — 75
Gambar 8.1	Kesadaran Melakukan Aktivitas Fisik — 85
Gambar 8.2	Menumbuhkan Kerjasama Melalui Literasi Aktivitas Fisik — 90
Gambar 9.1	Pengembangan Literasi Fisik — 101
Gambar 9.2	Manfaat Lierasi Fisik — 104
Gambar 10.1	Mempromosikan Literasi Fisik — 117
Gambar 10.2	Penanaman Literasi Fisik Pada Anak — 119
Gambar 10.3	Promosi Literasi Fisik di Luar Sekolah — 120

## Bab 1

---

# Pengantar

**L**iterasi fisik telah diidentifikasi sebagai tujuan yang mendasari semua aktivitas fisik. Literasi fisik merupakan konsep kebiasaan gaya hidup sehat (Roetert dkk, 2010). Literasi fisik mengandung 4 komponen yang saling terkait yaitu motivasi, kompetensi fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman) dan perilaku. Literasi fisik dapat digambarkan pada setiap individu untuk memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menilai dan mengambil bagian dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Literasi fisik dapat digambarkan sebagai aktivitas yang ditandai dengan motivasi untuk memanfaatkan potensi gerak bawaan guna memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas hidup seseorang.

## Bab 2

# Landasan Filosofis dan Konsep Literasi Fisik

**L**andasan filosofis dari literasi fisik terdiri atas beberapa aspek dimana aspek tersebut adalah monisme dan kontribusi yang diberikan literasi fisik dalam perwujudan hidup manusia. Menurut Whitehead (2010) literasi fisik memiliki sebuah nilai yang melebihi kesehatan dan kebugaran serta manfaat menyegarkan yang didapatkan untuk kapasitas mental seseorang yang dicapai melalui periode aktivitas fisik.

### **A. Monisme**

Kepercayaan monisme merupakan dasar yang digunakan untuk menghargai konsep kata fisik yang diperoleh dari literasi fisik. Monis berada di posisi menolak dualisme dengan pendapat bahwa seseorang terdiri atas dua bagian yang dapat dipisahkan ‘tubuh’ dan ‘pikiran’, dimana tubuh dipandang sebagai objek yang lebih rendah dari pikiran. Kemudian, dualisme melihat nilai dalam aktivitas fisik bukan hanya sekedar mempertahankan tubuh namun keberadaannya dapat memperpanjang usia pikiran.

## Bab 3

# Motivasi dan Nilai Literasi Fisik



Gambar 3.1. Motivasi terhadap Literasi Fisik

### A. Motivasi dan literasi fisik

Motivasi dipahami sebagai dorongan, kemauan, dan keinginan untuk mengambil tindakan tertentu. Inti dari literasi fisik adalah keinginan untuk aktif, bertahan dengan suatu aktivitas, meningkatkan kompetensi fisik dan untuk mencoba berbagai kegiatan baru.

## Bab 4

# Tantangan Literasi Fisik

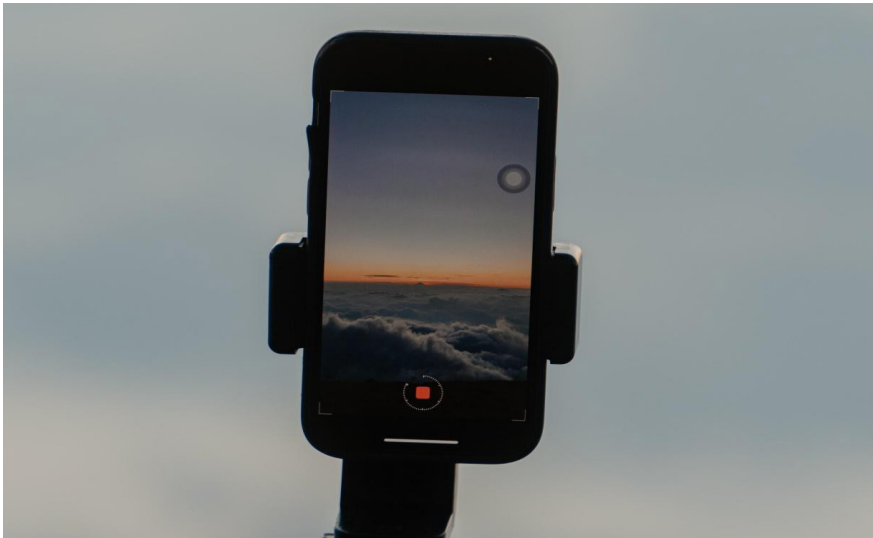


Gambar 4.1. Interaksi Literasi Fisik dengan Lingkungan

**L**iterasi fisik adalah atribut utama yang ditampilkan oleh individu yang memahami aktivitas fisik, perlu diingat bahwa atribut ini sendiri tidak pernah bisa menjadi satu-satunya konstituen literasi fisik (Clements & Schneider, 2017). Kompetensi fisik harus disertai dengan sikap positif terhadap aktivitas.

## Bab 5

# Memilih Konten Literasi Fisik Sesuai Usia



Gambar 5.1 Gawai sebagai media konten literasi

**K**ehidupan yang semakin modern meningkatkan kebutuhan dalam menggunakan barang elektronik dan berbagai informasi sangat cepat tersebar luas. Di sisi lain, dengan cepat menyebarnya berbagai informasi secara online. Anak-



## Bab 6

# Literasi Fisik, dan Kesadaran Diri



Gambar 6.1. Literasi Fisik di Sekolah

**S**eseorang yang memahami literasi fisik dan memiliki literasi fisik yang baik tentunya memiliki kesadaran diri yang tinggi akan pentingnya literasi fisik untuk menjaga kebugaran jasmani tubuh, dengan kebugaran jasmani yang baik tentunya sangat menunjang berbagai kegiatan sehari-hari sehingga

## Bab 7

# Literasi Fisik, Kesadaran Diri, Hubungan Orang Lain, dan Tempat Pengetahuan Serta Pemahaman Dalam Konsep



Gambar 7.1. Kesadaran Diri Terhadap Aktivitas Fisik

## Bab 8

# Literasi Fisik dan Obesitas



Gambar 8.1. Kesadaran Melakukan Aktivitas Fisik

**L**iterasi fisik penting bagi keutuhan pengalaman hidup manusia karena berkaitan dengan pentingnya menggunakan kemampuan jasmani agar individu mampu mewujudkan berbagai potensi dirinya sehingga mampu meningkatkan kualitas hidupnya. Tujuan literasi fisik adalah untuk

## Bab 9

# Pengembangan Literasi Fisik Setiap Individu



Gambar 9.1. Pengembangan Literasi Fisik

**M**engembangkan literasi fisik merupakan proses yang terus-menerus dan memerlukan komitmen untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, jika terjadi penurunan aktivitas



## Bab 10

# Mempromosikan Literasi Fisik di Dalam dan di Luar Sekolah



Gambar 10.1 Mempromosikan Literasi Fisik

**S**eseorang yang memahami akan aktivitas fisik akan dengan senang hati berlatih, mencoba kegiatan baru, dan akan menerima saran serta bimbingan. Selain itu, seseorang yang

# Daftar Pustaka

- Alipour Anbarani, M., Ghaffari, M., Montazeri, ali, Kavousi, A., & Ramezankhani, A. (2022). Physical Literacy of 16-18-Years Adolescents: A Qualitative Study. *International Journal of Pediatrics*, 10(1), 15116–15125. <https://doi.org/10.22038/IJP.2021.60209.4671>
- Bridgman, H., Dragovich, D., & Dodson, J. (2019). *Physical Literacy Framework*.
- Bryan, C., Ciotto, C., Hester, D., & ... (2022). The National Academy of Health and Physical Literacy: Why NAHPL? ... *and Physical Literacy*. <https://johpl.org/index.php/johpl/article/view/7>
- Clements, R. L., & Schneider, S. L. (2017). Moving With Words & Actions Physical Literacy for Preschool and Primary Children Meeting the National Standards & Grade-Level Outcomes. In *Human Kinetics*.
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>

- Donnelly, J. E., Ed, D., Co-chair, F., Hillman, C. H., Co-chair, P. D., Ph, D., Etnier, J. L., Ph, D., Lee, S., Ph, D., Tomporowski, P., Ph, D., Lambourne, K., Ph, D., Szabo-reed, A. N., & Ph, D. (2017). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48, Issue 6). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>. Physical
- 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>
- Efrat, M. W. (2017). Exploring Strategies That Influence Children's Physical Activity Self-Efficacy. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, *10*(2), 87–94. <https://doi.org/10.19030/cier.v10i2.9919>
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, *44*(9), 1177–1184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>
- Harmandar, D., & Yildiran, I. (2013). The Philosophy of Physical Education and Sport from Ancient Times to the Enlightenment. *European Journal of Educational Research*, *2*(4), 191–202. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.2.4.191>
- Li, M. H., Kaioglou, V., Ma, R. S., Choi, S. M., Venetsanou, F., & Sum, R. K. W. (2022). Exploring physical literacy in children aged 8 to 12 years old: a cross-cultural comparison between

- China and Greece. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14507-9>
- Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. In *Sports Medicine and Health Science* (Vol. 3, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>
- Taplin, L. (2019). Physical literacy as a journey. *Physical Literacy across the World*, 239–254. <https://doi.org/10.4324/9780203702697-17>
- Tompsett, C., Burkett, B., & McKean, M. R. (2014). Development of Physical Literacy and Movement Competency: a Literature Review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53–79. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=97491076&site=ehost-live>
- Wuest, D., & Bucher, C. A. (2015). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (18th ed.). In *McGraw-Hill Education*. <http://www.amazon.com/Foundations-Physical-Education-Exercise-Science/dp/0073522775>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., dan Kriellaars, D. (2019). *Physical Literacy. Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model*, 371-383.
- Alipour Anbarani, M., Ghaffari, M., Montazeri, ali, Kavousi, A., & Ramezankhani, A. (2022). Physical Literacy of 16-18-Years Adolescents: A Qualitative Study. *International Journal of Pediatrics*, 10(1), 15116–15125. <https://doi.org/10.22038/>



IJP.2021.60209.4671

- Basoglu, U. D. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4.3022>
- Böhmer, I., Gräsel, C., Krolak-Schwerdt, S., Hörstermann, T., & Glock, S. (2017). *Teachers' School Tracking Decisions*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-50030-0\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-50030-0_9)
- Bridgman, H., Dragovich, D., & Dodson, J. (2019). *Physical Literacy Framework*.
- Bryan, C., Ciotto, C., Hester, D., & ... (2022). The National Academy of Health and Physical Literacy: Why NAHPL? ... *and Physical Literacy*. <https://johpl.org/index.php/johpl/article/view/7>
- Bulqini, A., Puspodari, P., Arfanda, P. E., Suroto, S., & Mutohir, T. C. (2021). Physical Literacy in Physical Education Curriculum. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 55–60. <https://doi.org/10.15294/active.v10i2.47008>
- Burkitt, I. (1999) *Bodies of Thought: Embodiment, Identity and Modernity*. London: Sage.
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research,

- practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
- Clements, R. L., & Schneider, S. L. (2017). Moving With Words & Actions Physical Literacy for Preschool and Primary Children Meeting the National Standards & Grade-Level Outcomes. In *Human Kinetics*.
- Clark, A. (1997) *Being There: Putting Brain, Body and World Together Again*. London: MIT Press.
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Deng, A. (2022). *Cognitive Load and Energy-Balance Knowledge in High School Physical Education*. 42(1), 165–174. <https://doi.org/10.3102/1889765>
- Dietz, W. and Gortmaker, S. (1985) Do we fatten our children at the TV set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics*, 75: 807–812.
- DinanThompson, M., & Penney, D. (2015). Assessment literacy in primary physical education. *European Physical Education Review*, 21(4), 485–503. <https://doi.org/10.1177/1356336X15584087>
- Durden-Myers, E. J. (2020). *Operationalising physical literacy within physical education teaching practice through professional development*. <https://uobrep.openrepository.com/handle/10547/624942>

- 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>
- Francis, C. E., Longmuir, P. E., Boyer, C., Andersen, L. B., Barnes, J. D., Boiarskaia, E., Cairney, J., Faigenbaum, A. D., Faulkner, G., Hands, B. P., Hay, J. A., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kemper, H. C. G., Knudson, D., Lloyd, M., McKenzie, T. L., Olds, T. S., Sacheck, J. M., ... Tremblay, M. S. (2016). The Canadian Assessment of Physical literacy: Development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*, *13*(2), 214–222. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0597>
- Frey, A., Lessard, A., Carchon, I., Provasi, J., & Pulido, L. (2022). Rhythmic training, literacy, and graphomotor skills in kindergarteners. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959534>
- Fuaddi, F., Tomolius, T., Sukoco, P., & Nopembri, S. (2020). The Enjoyable Physical Education Learning to Improve Students' Motivation and Learning Achievement. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, *1*(1 (49)), 50–59. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-50-59>
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, *44*(9), 1177–1184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>

- Gill, J.H. (2000) *The Tacit Mode*. New York: State University of New York Press.
- Gould, D. (1984) Psychosocial development and children's sport. In J.R. Thomas *Motor Development During Childhood and Adolescence*. Minneapolis, MN: Burgess
- Guthold, R., Stevens, A., Rille, L., & Fiona C. Bull. (2018). *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants*.
- Higgs, Colin; Cairney, John; Jurbala, Paul; Dudley, Dean; Way, Richard; Mitchell, D. (2019). *Developing Physical Literacy: Building a New Normal for all Canadians*. <https://sportforlife.ca/portfolio-view/developing-physical-literacy-building-a-new-normal-for-all-canadians/>
- Huang, Y., Sum, K. W. R., Yang, Y. J., & Yeung, N. C. Y. (2020). Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186570>
- International Olympic Committee. (2017). Introduction to Olympic Values Education. In *The Fundamentals of Olympic Values Education: A Sports-Based Programme*.
- Ju, J., Wei, S. J., Savira, F., Suharsono, Y., Aragão, R., Linsi, L., Editor, B., Reeger, U., Sievers, W., Michalopoulou, C., Mimis, A., Editor, B., Ersbøll, E., Groenendijk, K., Waldrauch, H., Waldrauch, H., Bader, E., Lebhart, G., Neustädter, C., ... Saillard, Y. (2020). Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1),

7728. [https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210\\_Unit\\_Materials/PSY-210\\_Unit01\\_Materials/Frost\\_Blog\\_2020.pdf](https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210_Unit_Materials/PSY-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.pdf)<https://www.economist.com/special-report/2020/02/06/china-is-making-substantial-investment-in-ports-and-pipelines-worldwide><http://>

- Li, M. H., Kaioglou, V., Ma, R. S., Choi, S. M., Venetsanou, F., & Sum, R. K. W. (2022). Exploring physical literacy in children aged 8 to 12 years old: a cross-cultural comparison between China and Greece. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14507-9>
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Marshall, S., Biddle, S., Gorely, T., Cameron, N. and Murdey, I. (2004) Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 28: 1238–1246.
- Ratnawati, R. (2017). Developing a Lesson Plan for Teaching English for Specific Purposes To Adult Learners At a Private University. *JALL (Journal of Applied Linguistics and Literacy)*, 1(2), 33. <https://doi.org/10.25157/jall.v1i2.1729>

- Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(8), 38–40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>
- Setiawan, C. (2022). Physical Activity Engagement in Later Life: a Physical Literacy Perspective. *Sport Science*, 15(1), 36–41.
- Shearer, C., Goss, H. R., Boddy, L. M., Knowles, Z. R., Durden-Myers, E. J., & Foweather, L. (2021). Assessments Related to the Physical, Affective and Cognitive Domains of Physical Literacy Amongst Children Aged 7–11.9 Years: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00324-8>
- Sheehan, D., Van Wyk, N., Johnson, E., & Blanch, A. (2016). Functional Physical Literacy for Child and Youth Recreation Programming: A Community Response to the 2015 Canadian Recreation Framework. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 25, 9–21. <https://doi.org/10.5199/ijsmart-1791-874X-25b>
- Sheehan, Dwayne, Katz, & Larry. (2010). EBSCOhost | 50170439 | Using Interactive Fitness and Exergames to Develop Physical Literacy. *Physical & Health Education Journal*, May, p12-19. 8p. <https://eds.a.ebscohost.com/abstract?site=eds&scope=site&jrnl=14980940&asa=Y&AN=50170439&h=6bSa-73zUfF2UQ1Mj9oWaCChcCfAlQq5fjDUgxD%2F-8C%2BBE7sUXMvl9HrUHFIBqaTSBjb%2Frg7P9Q91G-N0o%2BQsNvdQ%3D%3D&crl=c&resultLocal=ErrCrl-NoResults&resultNs=Ehost&crlhashurl=log>

- Sonne-Holm, S. and Sorensen, T.I.A. (1986) Prospective study of attainment of social class of severely obese subjects in relation to parental social class, intelligence, and education. *British Medical Journal*, 292: 586–589.
- Subedi, S., Nayaju, S., Subedi, S., Shah, S. K., & Shah, J. M. (2020). Impact of E-learning during COVID-19 Pandemic among Nursing Students and Teachers of Nepal. *International Journal of Science and Healthcare Research (Www.Ijshr.Com)*, 5(3), 68. [www.ijshr.com](http://www.ijshr.com)
- Tahki, K. (2021). Peremberdayaan 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.
- Taplin, L. (2019). Physical literacy as a journey. *Physical Literacy across the World*, 239–254. <https://doi.org/10.4324/9780203702697-17>
- Telford, R. M., Olive, L. S., Keegan, R. J., Keegan, S., Barnett, L. M., & Telford, R. D. (2021). Student outcomes of the physical education and physical literacy (PEPL) approach: a pragmatic cluster randomised controlled trial of a multicomponent intervention to improve physical literacy in primary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(1), 97–110. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799967>
- Tompsett, C., Burkett, B., & McKean, M. R. (2014). Development of Physical Literacy and Movement Competency: a Literature

Review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53–79. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=97491076&site=ehost-live>

Wankel, L.M. and Kreisel, P.S.J. (1985) Factors underlying enjoyment of youth sports: sport and age group comparisons. *Journal of Sports Psychology*, 7: 51–64.

Whitehead, M. E., Durden-Myers, E. J., & Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252–261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>





# Bibliografi Penulis



**Erwin Setyo Kriswanto**, merupakan seorang Guru Besar Bidang Ilmu Pendidikan Kesehatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Pendidikan Sarjana diselesaikan di jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi IKIP Malang pada tahun 1999. Pendidikan Magister di Prodi. Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2002 sedangkan Pendidikan Doktor diselesaikan di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya tahun 2019. Berbagai buku telah dihasilkan, dan penelitian serta pengabdian kepada Masyarakat telah dilakukan dalam bidang keolahragaan, pendidikan kesehatan atau literasi aktivitas jasmani. Selain berkecimpung dalam dunia pendidikan, juga aktif dalam kegiatan organisasi, seperti di Perkumpulan Ahli dan Dosen Republik Indonesia (ADRI), Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI), Woodball Association, Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI), Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).



**Ranintya Meikahani**, merupakan dosen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta sejak tahun 2017. Sarjana Pendidikan Olahraga diraih tahun 2014 dari FIK UNY. Pendidikan, Magister diraih tahun 2016 dari Ilmu Keolahragan, Program Pascasarjana, UNY, saat ini sedang menempuh Pendidikan Doktor Ilmu Keolahragaan di FIKK UNY. Buku yang dihasilkan adalah (1) Aktivitas Senam Sekolah Dasar (2021); (2) Kesehatan Olahraga (2021), (3) Keterampilan Dasar Senam (2022). Berbagai penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat telah ia lakukan dalam bidang keolahragaan, pendidikan kesehatan dan senam kependidikan. Selain berkecimpung dalam dunia pendidikan, juga aktif dalam kegiatan organisasi yakni PERSANI (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).



**Dennis Dwi Kurniawan**, merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Bidang keahlian yang ditekuni yaitu Olahraga Atletik yang berorientasi pada Kependidikan dan Kepelatihan. Gelar pendidikan terakhir yang diraih tahun 2023 pada Program Doktor Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Beragam hasil penelitian dan pengabdian masyarakat telah berhasil diciptakan dengan beragam luaran khususnya pada Jurnal Ilmiah Internasional maupun Nasional. Keterlibatan aktif pada organisasi keolahragaan yaitu di pengprov PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) Daerah Istimewa Yogyakarta.



**Aziza Puspadewi Saftri**, merupakan seorang yang berkecimpung dalam dunia pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga. Menyelesaikan pendidikan Sarjana di jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar pada tahun 2022 dan sekarang sedang menempuh pendidikan magister Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Selain berkecimpung dalam dunia pendidikan dan kepelatihan, ia juga aktif dalam kegiatan organisasi yaitu PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

# LITERASI FISIK Anak Usia Dini

Keberhasilan seseorang untuk menjadi sehat dan bugar dapat ditentukan dari pola kehidupan/gaya hidup yang dilakukan sehari-hari. Faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri sangat berpengaruh terhadap literasi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Semakin baik literasi fisik yang dimiliki seseorang maka pemahamannya akan konsep kesehatan juga akan semakin baik juga.

Literasi fisik memiliki peranan sangat penting bagi kehidupan manusia untuk menciptakan manusia yang sehat, bugar, dan berkualitas hidupnya. Melalui literasi fisik dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini baik dari kecerdasan psikomotorik, kognitif, sosial, dan afektif.

Secara singkat, buku ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembaca terutama para pemerhati anak, orangtua, dan pendidik untuk dapat membimbing literasi fisik anak sesuai dengan usianya sehingga menjadikan anak melek aktivitas fisik dan memiliki gaya hidup yang sehat. Buku ini dikembangkan dari berbagai sumber referensi yang terkait dan dikemas dalam bahasa yang komunikatif dan familiar.



#### UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: [unypress.yogyakarta@gmail.com](mailto:unypress.yogyakarta@gmail.com)

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)