

LITERASI FISIK ANAK USIA DINI



Erwin Setyo Kriswanto
Ranintya Meikahani
Dennis Dwi Kurniawan
Aziza Puspawati Safitri

LITERASI FISIK ANAK USIA DINI

Oleh: **Erwin Setyo Kriswanto, Ranintya Meikahani, Dennis Dwi Kurniawan,
Aziza Puspawati Safitri**

Editor: Soni Nopemberi

ISBN:

Cetakan: I-2023

Halaman:

Ukuran: 15X23 cm

Tata letak: Tim UNY Press

Rancang Sampul: Tim UNY Press

Diterbitkan pertama kali oleh:

UNY Press©

Komplek Fakultas Teknik UNY, Jl. Karangmalang, Karang Gayam, Caturtunggal, Kec. Depok,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit

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

Hak Ekonomi

Pasal 8

Hak ekonomi merupakan hak eksklusif Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mendapatkan manfaat ekonomi atas Ciptaan.

Pasal 9

1. Pencipta atau Pemegang Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 memiliki hak ekonomi untuk melakukan: (a). penerbitan Ciptaan; (b). Penggandaan ciptaan dalam segala bentuknya; (c). penerjemahan Ciptaan; (d). pengadaptasian, pengaransemenan, atau pentransformasian Ciptaan; (e). Pendistribusian Ciptaan atau salinannya; (f). pertunjukan Ciptaan; (g). Pengumuman Ciptaan; (h). Komunikasi Ciptaan; dan (i). penyewaan Ciptaan.
2. Setiap Orang yang melaksanakan hak ekonomi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib mendapatkan izin Pencipta atau Pemegang Hak Cipta.
3. Setiap Orang yang tanpa izin Pencipta atau Pemegang Hak Cipta dilarang melakukan Penggandaan dan/atau Penggunaan Secara Komersial Ciptaan

SANKSI PELANGGARAN

Pasal 113

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 Rp 1.000.000.000,00 (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 Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

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 pemahaman 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,

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.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi	iii
BAB 1 Pengantar.....	1
BAB 2 Landasan Filosofis dan Konsep Literasi Fisik.....	3
A. Monisme	3
B. Eksistensialisme dan Fenomenologi.....	5
C. Intensionalitas Operatif Mewujudkan Persepsi dan Respon	8
BAB 3 Motivasi dan Pentingnya Literasi Fisik Bagi Setiap Individu	13
A. Motivasi dan Literasi Fisik.....	13
B. Memotivasi Peserta Didik Melek Fisik.....	15
C. Nilai Literasi Fisik.....	17
BAB 4 Literasi Fisik, Kompetensi Fisik, dan Interaksi dengan Lingkungan	24
A. Tantangan yang Berkaitan dengan Dualisme dan Elitisme Gerak.....	27
B. Situasi yang Menantang secara Fisik	30
C. Apa yang dimaksud dengan Kata 'Baca'?.....	31
D. Membaca dan Menanggapi Lingkungan dalam Situasi Sehari-Hari dan Pengaturan Aktivitas Fisik.....	34
BAB 5 Memilih Konten Literasi Fisik Sesuai Usia.....	37
BAB 6 Literasi Fisik, Kesadaran Diri.....	39
BAB 7 Literasi Fisik, Kesadaran Diri, Hubungan Orang lain, dan Tempat Pengetahuan Serta Pemahaman Konsep.....	41
BAB 8 Literasi Fisik dan Obesitas	43
BAB 9 Pengembangan Literasi Fisik Setiap Individu.....	45
BAB 10 Mempromosikan Literasi Fisik di Dalam dan di Luar Sekolah	47
Daftar Pustaka.....	49

BAB 1

PENGANTAR

Literasi 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/keyakinan, 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 harus dikenalkan sedini mungkin, agar anak ke depan memiliki kebutuhan terhadap aktivitas fisik. Saat ini yang terjadi bahwa kecenderungan anak kurang memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh. Prinsip-prinsip pedagogis yang perlu ditangani untuk mempromosikan literasi fisik termasuk lingkungan belajar yang positif. Anak perlu didukung, didampingi dan diarahkan serta diberikan kesan yang positif terhadap setiap perbuatan yang dilakukannya. Penilaian bersifat konstruktif dan dipandang sebagai pemetaan kemajuan daripada memenuhi tolok ukur yang telah ditentukan sebelumnya. Pengalaman yang ditemui anak dalam konteks aktivitas fisik yang bervariasi menjadikan sesuatu yang baik, sehingga anak dapat mengembangkan kompetensi fisik dalam berbagai bidang. Misalnya:

1. Kegiatan yang menantang gerakan seluruh tubuh serta menuntut koordinasi tangan-mata.
2. Individu bekerja sendiri maupun dalam konteks kelompok
3. Kegiatan yang membutuhkan kerjasama serta yang kompetitif
4. Kegiatan yang ekspresif dan dapat digambarkan sebagai lebih 'fungsional'
5. Kegiatan yang menuntut pemecahan masalah dan kreativitas serta membutuhkan replikasi keterampilan tertentu
6. Kegiatan yang berbasis di dalam dan di luar ruangan dan di berbagai pengaturan seperti di dalam/di atas air

Perjalanan literasi fisik setiap anak dipengaruhi oleh banyak faktor penting lainnya, termasuk praktisi, guru, orang tua atau pengalaman sepanjang perjalanan hidup. Kurikulum dengan guru yang berkualitas yang memiliki pengetahuan dan keahlian yang baik di bidang aktivitas fisik akan berdampak pada kemajuan dalam

perjalanan literasi fisik setiap individu. Guru Pendidikan Jasmani dapat dilihat memiliki tanggung jawab utama untuk membina literasi fisik. Jika hal ini dicapai oleh setiap individu, maka terdapat potensi yang paling berharga dari sikap positif terhadap aktivitas fisik yang dapat bertahan seumur hidup dan menambah kualitas hidup secara signifikan. Dengan adanya terwujudnya literasi fisik yang baik, masa tua tidak dijadikan alasan untuk berdiam diri di rumah.

BAB 2

LANDASAN FILOSOFIS DAN KONSEP LITERASI FISIK

Landasan filosofis dari literasi fisik terdiri dari beberapa aspek dimana aspek tersebut adalah monisme dan kontribusi yang diberikan literasi fisik dalam perwujudan hidup manusia. Menurut Whitehead (2010: 21) 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 keaksaraan fisik yang diperoleh dari literasi fisik. Monis berada di posisi menolak dualisme dengan pendapat bahwa seseorang terdiri dari 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' yang dimana selain mempertahankan keberadaan dengan demikian memperpanjang usia pikiran.

Seseorang yang bekerja di bidang aktivitas fisik telah mengalami melek fisik dari dalam diri dan mengetahui berbagai efek atau manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik yang mendalam dan berjangkauan luas pada banyak bidang perkembangan manusia. Monisme yang memandang pribadi sebagai suatu kesatuan yang tak terpisahkan tampak lebih selaras dengan realitas dari keberadaan manusia. posisi tersebut sangat dianjurkan oleh banyak orang sebagai contoh Ryle (1949) yang bekerja untuk menyangkal mitos 'hantu dalam mesin' dan Strawson yang dikutip dalam Gill (2000) yang memiliki pendapat bahwasanya seseorang tersebut secara logis lebih dulu daripada yang lain. Orang pertama dan terutama adalah satu entitas dan deskripsi dari berbagai aspek seseorang untuk mengisolasi karakteristik khusus manusia yang pada kenyataannya tidak 'berdiri bebas' namun merupakan bagian dari entitas yang terintegrasi atau berhubungan secara rumit. Tidak ada masalah dalam menyatukan bagian-bagian yang terpisah karena dapat berfungsi secara keseluruhan. Namun, sangat disesalkan bahwa meskipun ditemukan petunjuk yang jelas dari para filsuf, serta bukti dari penelitian

ilmiah, yang keduanya secara tegas mendukung monisme, pandangan dualistik tentang kondisi manusia tetap tertanam kuat dalam jiwa Barat.

Akar dari dualisme dapat ditelusuri kembali ke Plato dimana sebagian besar filosofinya bersandar pada pandangan tentang superioritas kecerdasan manusia dibandingkan inferioritas 'tubuh'. Kemudian, Descartes pada abad ketujuh mengungkapkan bahwa yang paling berpengaruh dalam membangun gagasan tentang dua karakteristik manusia yang berbeda secara fisik dan mentalnya, dimana mental yang paling signifikan. Pembeneran pandangan tersebut didasarkan pada penalarannya bahwa satu-satunya hal yang tidak dapat diragukan adalah bahwa seorang individu yang sedang berpikir sehingga dia dapat menegaskan bahwa 'saya berpikir maka saya ada'. Namun, berbagai karya penulis baru membantah posisi tersebut dan berpendapat bahwasanya kita hanya dapat berpikir karena kita berwujud. Selanjutnya, Breler (2004: 36) mengungkapkan bahwa saling berketergantungan antara pikiran dan tubuh dalam mengusulkan 'tubuh ada di dalam pikiran' dan 'pikiran ada di dalam tubuh' hal tersebut sangat bertentangan dengan pendapat Descartes karena gagasan bahwa 'tubuh ada di dalam pikiran' dan 'pikiran ada di dalam tubuh' sangat jauh dari pendapatnya. Selain itu, Modell (2006: 6) menulis bahwa 'dengan pengecualian Eccles (1993) yang terkenal, praktis tidak ada ahli saraf yang percaya pada dualisme Cartwsian terkait pemisahan materi dari pikiran'.

Pandangan budaya Barat telah terkunci dengan pandangan dari Descartes sehingga kebiasaan penggunaan bahasa menegaskan kembali dualisme dengan cara mengacu pada 'tubuh' dengan istilah kata benda atau sebagai objek. Selain itu, individu akan sangat cenderung berbicara tentang melakukan sesuatu pada tubuh dan dengan tubuh serta perhatian akan sering diarahkan ke objek tubuh, sebagai contoh saat seseorang mencuci tangan dan memakaikan itu, saat seseorang berusaha menurunkan berat atau menambahkan berat badan, dan saat kita membutuhkan perhatian dari dokter maupun praktisi medis lainnya. Selanjutnya, terdapat perhatian lebih lanjut yang diberikan kepada dimensi yang konkret dari diri kita dalam situasi ketika kekuatan instrumentalnya dipanggil, seperti ketika seseorang ingin membuka toples selai, menaiki tangga atau bermain tenis.

Tantangan yang sangat signifikan dalam membangun konsep keaksaraan fisik adalah untuk membantu orang memahami peran dari perwujudan yang hidup dan selanjutnya menunjukkan bagaimana hal tersebut dapat mendukung pandangan monis terkait manusia. Selanjutnya, hal ini akan memerlukan pengawasan yang kritis terhadap anggapan dualisme orang yang hampir tidak disadari. Kemudian, penerimaan dari perwujudan yang hidup dan monisme adalah langkah maju yang sangat penting, karena dari perwujudan kita dihargai sebagaimana memainkan peran mendasar dalam keberadaan di luar fungsi instrumentalnya yang jelas, pentingnya dimensi manusia tersebut dapat diperlihatkan atau ditonjolkan dan dapat berdiri bahu-membahu dan berdampingan dengan kemampuan manusia yang lainnya. Akan tetapi, jalan menuju pemahaman ini menantang karena hal ini bergantung kepada kesepakatan baik dengan beberapa prinsip eksistensialisme, terkait dengan sifat kita sebagai makhluk di dunia dan dengan prinsip dasar fenomenologi yang sangat berkaitan dengan persepsi.

B. Eksistensialisme dan Fenomenologi

Pengetahuan prinsip yang mendasar dari beberapa aliran filsafat sangatlah penting untuk memahami literasi fisik. Dasar dari keyakinan eksistensialis adalah bahwasanya seorang individu dapat menciptakan atau menemukan jati dirinya pada saat mereka hidup dan juga berinteraksi dengan lingkungan dimana sering disebut sebagai intensionalitas. Selanjutnya, individu akan ditarik melalui intensionalitas guna memahami serta menanggapi segala sesuatu terkait dengan semua orang di sekitar mereka. Manusia hidup dalam hubungan yang konstan dengan dunia dan dengan demikian keberadaan kita dimainkan sebagai dialog yang berkelanjutan antara diri kita dengan lingkungan kita. Pandangan tersebut mirip dengan pandangan bahwa individu adalah apa mereka, melalui proses interaksi dengan lingkungan sekitar.

Sejak dilahirkan ke dunia seseorang memiliki potensinya masing-masing serta kekuatan dan kecenderungan yang diwariskan, tetapi apa yang seseorang bentuk dan lakukan tergantung pada pengalaman yang dimiliki. Seorang individu pada dasarnya adalah makhluk yang hidup di dunia sehingga prinsip utama yang mendasari eksistensialisme ialah bahwa keberadaan mendahului esensi dengan kata lain keunikan atau esensi seseorang akan muncul sebagai hasil dari

pengalaman yang dimiliki seseorang sepanjang hidupnya. Selain itu, seorang individu lahir ke dunia tidak dengan keadaan siap pakai akan tetapi seorang individu akan menemukan jati dirinya karena adanya akumulasi dari semua situasi atau pengalaman yang telah dilaluinya baik secara sengaja maupun kebetulan.

Pandangan fenomenologi sangat sejalan dengan pandangan eksistensialisme dimana para ahli fenomenologi memiliki kepentingan untuk menjelaskan bahwasanya setiap individu akan memiliki perspektif unik yang berbeda dalam memandang dunia dari pengalaman yang pernah mereka dapatkan sebelumnya. Selanjutnya, setiap individu memiliki cara yang berbeda juga dalam memahami dunia sebagai akibatnya setiap persepsi akan memodifikasi pemahaman seseorang tentang dunia dan selanjutnya akan mempengaruhi pemahamannya juga tentang masa depan. Pengalaman atau persepsi yang didapatkan oleh setiap individu akan sangat mempengaruhi perubahan dalam dirinya dan menjadikan setiap individu itu unik dimana apa yang dirasakan oleh setiap individu dapat dikatakan sebagai 'fenomena'.

Fenomena berasal dari kata Yunani yang berarti penampilan. Fenomena merupakan hal-hal yang tampak atau terlihat bagi kita dan belum tentu hal tersebut dijelaskan oleh penyelidikan ilmiah. Selanjutnya, fenomena dapat diartikan sebagai perikatan dari pengalaman seorang individu sebelumnya karena mereka akan memahami objek atau situasi di lingkungan.

Objek atau situasi merupakan hal yang akrab akan dijiwai dengan konotasi sebelumnya dan persepsi setiap individu akan diwarnai oleh konotasi tersebut. Sebuah ruang dimana individu sebelumnya melakukan pertemuan yang sulit akan memiliki asosiasi yang sangat khusus dan dengan demikian akan dianggap sangat berbeda dari yang pertama kali dilihat atau dikunjungi. Selanjutnya, apa yang diketahui setiap individu tentang dunia luar dicapai dengan pengertian yang mereka buat tentangnya dan hal ini merupakan hasil dari jumlah total dari pengalamannya sebelumnya. Hal tersebut sangat sejalan dengan apa yang telah digambarkan oleh para psikolog sebagai asimilasi.

Asimilasi dapat diartikan sebagai proses yang akan terjadi terhadap pola kehidupan seiring dengan berjalannya waktu atau pengalaman yang telah dilalui.

Dalam proses asimilasi setiap individu haruslah mengubah atau menginterpretasikan apa yang dirasakan supaya dapat sesuai dengan pemahaman yang ada. Kemudian, pada tingkat tertentu dunia dilihat dan dipahami berbeda dari setiap individu karena pada dasarnya setiap individu itu memiliki keunikan masing-masing. Selain itu, asimilasi dikaitkan dengan akomodasi oleh para psikolog untuk menggambarkan dan merubah cara individu dalam memahami pengalaman.

Setiap individu haruslah meninjau ide atau persepsi sebelumnya untuk mengakomodasi informasi baru, sebagai contoh penilaian seseorang yang sebelumnya kita anggap tidak kompeten harus berubah saat kita bertemu dengan orang tersebut yang melakukan tugas dengan sangat efisien jadi terdapat proses dua arah. Selanjutnya, persepsi setiap individu dalam melihat dunia dari sudut pandang masing-masing akan sangat mewarnai situasi dengan cara yang memungkinkan mereka untuk memahami dunia. Selain itu, setiap individu mungkin akan sampai batas tertentu dan harus beradaptasi dengan apa yang dirasakannya. Kemudian, dalam kebutuhan untuk mengakomodasi pengalaman baru akan dapat merubah persepsi setiap individu dan setiap individu akan menciptakan dunia mereka sendiri dan terus berubah karena terus adanya modifikasi yang terjadi oleh interaksi mereka dengan dunia.

Hubungan antara pandangan eksistensial dan fenomenologis dapat dilihat dengan jelas dimana para ahli fenomenologi menjelaskan mengapa dan bagaimana dalam situasi eksistensial bahwa individu yang terlihat adalah sebagaimana individu adanya yang terbentuk karena akumulasi dari pengalaman yang dimilikinya hasil dari berinteraksi dengan dunia. Kemudian, setiap individu yang memiliki dorongan untuk berinteraksi dengan dunia dapat merubah pengetahuan, pemahaman, kecenderungan ditetapkan, dikembangkan, dimodifikasi, dipertanyakan, dan dikonfirmasi.

Individu yang menciptakan jati dirinya melalui interaksi dengan dunia memungkinkan dimensi interaksi ini memiliki peran yang sangat penting dalam pengalaman manusia dan juga keberadaan manusia. Selain itu, interaksi yang dilakukan melalui persepsi dan respon akan menciptakan perwujudan dalam mode instrumentalnya dan memiliki peran kunci atau peran yang sangat penting untuk diterapkan dalam aspek fenomenologi dan eksistensial.

Perwujudan dari menciptakan jati dirinya melalui interaksi dengan dunia menurut beberapa filosof memiliki peran dalam persepsi dan tanggapan yang mencakup dari kapasitas semua indera manusia seperti kemampuan melihat dan mengecap serta mekanisme tanggapan yang terlibat dalam ucapan, namun dalam konteks ini perwujudan hanya merujuk pada indera perseptual yang terkandung dari persepsi dan tanggapan yang dibuktikan dalam gerakan kasar maupun gerakan halus. Persepsi memberikan individu catatan perseptual dari semua interaksi yang telah dilakukan dengan dunia yang dicapai melalui penyebaran dimensi yang diwujudkan. Selain itu, informasi perseptual sangat penting digunakan dalam memahami dunia dan berkontribusi pada proses asimilasi dan akomodasi.

Menurut Gill (2000: 130) menyatakan bahwa perwujudan adalah bagaimana sumbu atau titik tumpu dari semua pengetahuan diam-diam yang pada gilirannya merupakan matriks dari semua pengetahuan yang eksplisit. Selain itu, Polanyi (1966) menunjukkan bagaimana berhati-hati untuk tidak mengacu pada keterlibatan kapasitas motil dimensi tubuh sebagai pondasi, tetapi sebagai sumbu atau dasar pemikiran dan pengetahuan yang berkelanjutan. Selain itu, kemampuan motil seseorang dipandang sangat penting dimana adalah sebagai sarana yang dapat digunakan untuk merespon dunia dan mengekspresikan diri.

C. Intensionalitas Operatif Mewujudkan Persepsi dan Respon

Melihat manusia menciptakan dirinya melalui pandangan eksistensialis maupun fenomenologi sebagai makhluk di dunia yang menciptakan dirinya melalui interaksi dengan dunia, tanpa adanya hubungan yang berkelanjutan dengan dunia individu tidak akan menyadari jangkauan dimensi dimana mereka terdiri atau mengembangkan kemampuan yang muncul dari dimensi tersebut. Stimulus bawaan yang dimiliki setiap individu untuk selamanya dalam hubungan aktif dengan dunia dikenal sebagai intensionalitas.

Intensionalitas dapat diartikan sebagai dorongan gelisah kita untuk memahami dan juga menanggapi dunia. Selanjutnya, intensionalitas merupakan perwujudan individu dalam memainkan peran utama sebagai intensionalitas operatif. Intensionalitas operatif dapat dipahami sebagai hal yang menggabungkan berbagai aspek persepsi dan respon sebagai perwujudan dalam memainkan peran kunci.

Kemudian, peran dimensi tubuh setiap individu dalam persepsi muncul dari pengalaman yang berhubungan dengan objek atau fitur melalui gerakan. Interaksi individu yang diwujudkan dengan suatu aspek di dunia menjadi bagian integral dari pemahaman kita tentang aspek tersebut. Pada saat seseorang bergerak dalam kaitannya dengan suatu objek atau fitur dunia seseorang akan mendapatkan hubungan yang diwujudkan kemudian hubungan ini akan menjadi bagian yang integral dari pemahaman seseorang tentang fitur tersebut.

Persepsi seseorang tentang fitur atau objek menggabungkan cara dalam menghubungkan berbagai hal secara efektif melalui dimensi tubuhnya. Selanjutnya, persepsi seseorang tentang anak tangga menggabungkan pengetahuan diam-diam tentang bagaimana menaiki dan menuruni anak tangga dan persepsi seseorang tentang kendi besar yang berisikan air menggabungkan pengetahuan diam-diam tentang bagaimana kita dapat mengangkat benda berat.

Aspek persepsi sering diabaikan dalam beberapa hal. Pertama, beroperasi pada tingkat pra-reflektif, yaitu: tingkat di bawah kesadaran dan karena itu diabaikan dan dianggap biasa saja. Kedua, sebagai konsekuensi dari situasi yang pertama tidak ada bahasa deskriptif yang tersedia untuk mengartikulasikan hubungan yang diwujudkan dengan dunia. Kemudian, persepsi hampir tidak terasa dimasukkan dalam pemahaman holistik suatu objek yang diberikan oleh persepsi sintetik manusia. Melalui sintetik informasi dari eksteroseptor kita yang berbeda seperti mata dan telinga, dan dari interoseptor, seperti yang terlibat dalam proprioepsi secara otomatis digabungkan sedemikian rupa sehingga memungkinkan seseorang untuk menghargai suatu objek secara keseluruhan. Selanjutnya, seorang individu tidak harus mengumpulkan fitur-fitur yang berbeda dari suatu objek dan menggabungkannya setiap kali menemukannya. Pemahaman terkait suatu objek atau fitur dunia elemen operatif persepsi sering diabaikan terdapat ironi dalam hal ini akan tetapi manusia pada dasarnya adalah makhluk di dunia, makhluk yang berhubungan dengan dunia melalui suatu perwujudan.

Bresler (2004) mengatakan bahwa banyak aspek di dunia yang dirasakan oleh seseorang dari sudut pandangnya hal tersebut membuat Bresler menciptakan buku dan memberikan judul bukunya dengan "*Knowing Bodies, Moving Minds*" yang memiliki arti "mengenali tubuh, merubah pikiran". Hal ini diperkuat oleh pendapat

Ponty (1964) yang menyatakan bahwa pikiran yang memahami adalah pikiran yang menjelma. Kemudian, Ponty juga menjelaskan bahwa dalam kaitannya dengan intensionalitas operatif terdapat hubungan yang erat antara persepsi dan gerakan serta dimensi manusia tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain tetapi berfungsi bersama atau berkesinambungan.

Refleksi terkait wawasan intensionalitas operatif mengungkapkan bagaimana persepsi dari hal-hal yang mencakup signifikansinya bagi seseorang sebagai makhluk yang berwujud di dunia. Poin terakhir tentang persepsi diwujudkan menyangkut persamaan dan perbedaan dalam apa yang dirasakan setiap individu. Kesamaan akan muncul dari fakta bahwa semua individu memiliki wujud yang sama. Perbedaan persepsi akan menjadi hasil dari semua pengalaman yang didapatkan sebelumnya dari aspek di dunia atau konteks sebelumnya dimana individu telah menemukan fitur dan situasi dimana kontak ini diciptakan. Matthews (2006: 28) mengusulkan bahwa 'Kisah kita tentang dunia diberikan dari sudut pandang kita sendiri' seperti hal yang ditunjukkan sebelumnya tidak ada 'satu dunia', melainkan kita masing-masing hidup di dunia pribadi kita sendiri sebagai tempat yang dipenuhi dengan makna yang dihasilkan oleh sejarah interaksi pribadi kita.

Intensionalitas digambarkan sebagai gabungan kedua dorongan untuk melihat dan menanggapi dunia seperti dilihat dari garis besar persepsi yang diwujudkan dari bagaimana individu mempersepsikan atau perasaan yang mereka buat tentang fitur-fitur di dunia yang berhubungan langsung dengan berbagai cara dimana mereka dapat menggunakan dimensi yang diwujudkan mereka dalam kaitannya dengan fitur-fitur tersebut. Oleh karena itu, dalam konteks intensionalitas operatif tidak akan memisahkan persepsi dari respon. Terdapat dua tingkat yang bekerja dalam setiap tanggapan terhadap dunia dan level yang paling jelas adalah kontrol sadar atas dimensi tubuh kita sebagai instrumen saat kita melakukan tugas tertentu seperti menggali di taman menulis nama seseorang atau menebak dalam hoki. Kemudian, terdapat tingkat tanggapan lainnya yang mungkin lebih sulit untuk dipahami karena dipengaruhi oleh perwujudan yang hidup di bawah tingkat kesadaran. Tidak ada bahasa untuk menggambarkan makna operatif terkait dengan cara di mana, di bawah tingkat kesadaran, dimensi tubuh kita 'tahu

bagaimana' berinteraksi dengan lingkungan sekitar kita. Polanyi (1966) menyebut ini sebagai pengetahuan 'tacit'. Tacit merupakan pengetahuan diam-diam.

Pengetahuan diam-diam merupakan suatu yang diperoleh melalui interaksi dengan dunia tetapi tidak tunduk pada perhatian sadar, itu dipelajari melalui pengalaman bukan diartikulasikan dan tunduk pada deskripsi terperinci. Hal ini umumnya terkait dengan pengetahuan dan dapat dicontohkan dalam kemampuan mengendarai sepeda. Selanjutnya, cara individu menyeimbangkan, mengarahkan, dan mengkoordinasi dimensi tubuh mereka tidak diketahui dengan cara mereka mengetahui alamat mereka atau resep seperti membuat kue. Selain itu, pengetahuan diam-diam dalam arti 'dipegang' pada perwujudan individu dan dipanggil tanpa perhatian sadar. Kemudian, pengetahuan ini dijelaskan oleh Mietzsche (1969) sebagai kecerdasan hebat yang berada dalam tubuh manusia.

Dalam berbagai kasus dimana tindakan yang diambil untuk berinteraksi dengan lingkungan terdapat elemen inisiasi dan kontrol sadar serta tidak sadar dari perwujudan individu. Pada arti tertentu perwujudan sebagai instrument akan dikontrol secara sadar sementara perwujudan yang hidup akan menarik dari pengalaman sebelumnya guna memberikan landasan penting bagi respon individu terhadap dunia. Hal tersebut merupakan penggunaan yang mahir dari akumulasi pengetahuan diam-diam sehingga sedikit perhatian diberikan kepada kemampuan yang diwujudkan, dianggap, dilewatkan begitu saja dan tidak dihargai. Selain itu, banyak manfaat dari pengetahuan diam-diam namun jika tidak ada perhatian sadar saat individu belajar berinteraksi dengan dunia maka hanya akan mendapatkan sedikit manfaat.

Kemampuan setiap individu untuk merespon sangat bergantung dengan interaksinya dengan objek atau fitur yang dia temui sebelumnya. Kemudian, jika seseorang belum pernah melihat, menyentuh, memindahkan atau menggunakan kursi sebelumnya seorang individu akan melihat objek tersebut dengan ragu dan tidak dapat mengetahui apa yang bisa atau harus dilakukan dengannya. Interaksi diwujudkan guna membantu individu memahami lingkungannya. Selain itu, individu mempersepsikan menggunakan informasi yang didapat untuk menanggapi dan dapat menambah kekayaan persepsi mereka serta kumpulan pengetahuan mereka

yang tersimpan diam-diam dan juga repertoar tanggapan dimana pada siklus ini seorang individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan.

Pada bab ini telah membahas monisme dan beberapa prinsip eksistensialisme dan fenomenologi sebagai dasar pengembangan konsep literasi fisik. Konsep ini bergantung pada penerimaan pendekatan monis dengan perwujudan yang memainkan peran sentral baik sebagai yang hidup maupun dalam peran instrumental. Kontribusi signifikan dari perwujudan hidup baik dalam persepsi maupun respons telah digariskan untuk menunjukkan bagaimana dimensi fisik kita dalam mode yang sering dilupakan dalam memainkan peran penting dalam keberadaan manusia dan pada perkembangan manusia masing-masing sebagai individu yang unik.

BAB 3

MOTIVASI DAN PENTINGNYA LITERASI FISIK BAGI SETIAP INDIVIDU

A. Motivasi dan literasi fisik

Motivasi dipahami sebagai dorongan, kemauan, dan keinginan untuk mengambil tindakan tertentu. Inti dari literasi fisik adalah keinginan untuk aktif, untuk bertahan dengan suatu aktivitas, untuk meningkatkan kompetensi fisik dan untuk mencoba berbagai kegiatan baru. Individu yang melek fisik akan menunjukkan 'kegembiraan bergerak' dan akan merayakan melalui kemampuan gerakan mereka untuk memanfaatkan kemampuan yang diwujudkan mereka.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri dengan kemampuan fisik yang dimiliki akan mengetahui bahwa kesuksesan itu mungkin terjadi. Selain itu, individu yang melek fisik akan menikmati tantangan, akan siap meluangkan waktu, mengeluarkan tenaga, dan mendanai keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Motivasi memiliki peran yang sangat penting pada penerapan dan konsentrasi yang diperlukan untuk berkembang dalam konteks gerakan mempertahankan kemampuan dan membuat kemajuan dari yang tidak mungkin menjadi mungkin. Selain itu, individu yang melek fisik akan memiliki sikap positif terhadap partisipasinya dalam aktivitas fisik dan akan mengambil langkah-langkah untuk menjadi terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik setiap minggu atau mungkin setiap hari. Tanpa adanya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik sedikit kemungkinan bahwa literasi fisik yang diperoleh akan terjaga. Alasan mengapa banyak orang jarang melakukan aktivitas fisik adalah karena kurangnya motivasi. Istilah aktivitas fisik digunakan di sini untuk mencakup aktivitas seperti berjalan kaki dan berkebun, serta semua bentuk olahraga, menari, dan aktivitas lain yang diakui seperti ski, pilates, dan bowling.

Seseorang mendapatkan pengalaman aktivitas fisik biasanya pada waktu bersekolah hal tersebut membantu individu tersebut untuk mengembangkan kompetensi fisik mereka, namun pengalaman ini tidak menghasilkan keinginan atau minat mereka untuk melanjutkan aktivitas fisik. Pada situasi ini menimbulkan pertanyaan: Mengapa seseorang kurang motivasinya dalam melakukan aktivitas fisik? Hal tersebut bisa terjadi karena aspek pengalaman mereka sebelumnya negatif dan hal ini menghalangi mereka untuk terus mengambil bagian atau ikut serta dalam aktivitas fisik. Dalam skenario kasus terburuk mereka mungkin telah mengalami penghinaan, kritik, dan ejekan dari orang-orang terdekat seperti orang tua, guru, dan teman sebaya sehingga menyebabkan keyakinan individu rusak.

Membangun dan mempertahankan keaksaraan fisik sangat tergantung pada pengalaman yang dihadapi individu sehubungan dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Motivasi lebih mungkin untuk dipromosikan pada mereka di mana penghargaan ditunjukkan untuk usaha dan perbaikan, dan dengan demikian kepercayaan diri dan harga diri dapat ditingkatkan.

Motivasi pada dasarnya muncul dari dalam diri seseorang dan rasa percaya diri serta harga diri diperoleh melalui pengalaman. Dalam hal ini yang dimaksud yaitu: pengalaman yang dianggap berhasil dan diakui. Motivasi untuk terlibat dalam semua bentuk aktivitas yang diwujudkan merupakan bawaan pada anak-anak, menjadi ekspresi intensi operatif untuk terlibat dengan dunia. Seorang anak memiliki rasa seperti adanya dorongan, kebutuhan, rasa ingin tahu yang tak terpuaskan untuk mengeksplorasi dan berinteraksi dengan setiap aspek lingkungan. Hal tersebut merupakan contoh paling murni dari berada di dunia dan hidup atau menciptakan diri melalui interaksi dengan dunia.

Anak-anak terlihat mengalami ketidaksesuaian secara terus-menerus dalam proses mencari jati diri melalui interaksi sosial, karena itu sangat perlu menemukan keseimbangan. Hal ini merupakan bentuk awal dari motivasi intrinsik dan secara khas dimainkan terutama dalam gerakan/ aktivitas fisik. Skenario yang ideal digunakan dalam menciptakan motivasi alami anak untuk mengeksplorasi dan bereksperimen dengan cara berinteraksi dengan lingkungan atau menciptakan pengalaman secara langsung sehingga memori tersebut terekam dan tidak pernah hilang. Seseorang yang menikmati aktivitas fisik demi dirinya sendiri, menemui berbagai manfaat yang dibawanya untuk memperkaya kehidupan.

Terdapat dua macam motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri dan dapat digambarkan sebagai dorongan untuk mengambil tindakan demi kepentingan pengalaman itu sendiri dan bukan sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain. Sedangkan, motivasi ekstrinsik berasal dari luar diri seseorang atau bisa dikatakan berasal dari orang lain. Motivasi ekstrinsik biasanya berbentuk persetujuan dan pujian dari orang lain atau beberapa bentuk hadiah seperti hadiah yang akan diberikan kepada seseorang ketika mencapai suatu tujuan atau target. Dalam hal ini tujuannya ditujukan pada literasi fisik sehingga motivasi dari orang lain sangat dapat berpengaruh dalam mendorong seseorang melakukan aktivitas fisik dan jika hal tersebut berhasil mengembalikan motivasi intrinsik akan memacu individu menjadi termotivasi sendiri dan lama-kelamaan tidak lagi bergantung pada orang lain untuk mendorong mereka bertindak. Dengan kata lain, individu memperoleh disposisi positif

untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan dengan demikian menjadi melek secara fisik.

B. Memotivasi Peserta didik Melek Fisik

Keaksaraan fisik mengenali pencapaian seseorang dari yang terkecil sekalipun, dan dapat menggabungkan elemen aktivitas fisik dengan menggunakan berbagai kata penyemangat yang ditujukan untuk peningkatan pembelajaran peserta didik. Penyampaiannya dapat dilakukan dengan memberikan senyuman dan cara ekspresifnya dengan berbicara. Karakteristik anak-anak sangatlah menyukai pujian dan mengetahui bahwa mereka telah diperhatikan atas kerja dan usaha ekstra mereka. Untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak maka perlu mengembangkan kata dan frasa yang mendorong serta memberikan apresiasi seperti “pekerjaan bagus”. Kata-kata berfungsi sebagai landasan untuk umpan balik khusus yang mendalam yang biasa digunakan pendidik saat mereka memperkenalkan keterampilan dan konsep yang lebih lanjut.

Pelajaran Bentuk Tubuh dan Kreasi menggunakan media Play-Doh dapat dijadikan sebagai contoh untuk meningkatkan percaya diri siswa dimana kita dapat memuji hasil karya peserta didik dengan mengatakan, “Di mata saya, patung konyol buatan anda adalah pemenang.” dan memuji peserta didik pada saat melakukan tugas pembelajaran Galeri Tubuh Kreatif pada suatu kelompok dengan mengatakan, “Usaha dari grup anda itu luar biasa.” Komentar seperti ini menanamkan kreativitas yang lebih besar dalam pelajaran selanjutnya dan meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik.

Clements dan Sharon L. Schneider (2017) menyatakan bahwa motivasi untuk mengembangkan konsep literasi fisik memiliki empat pengaruh utama yang dapat mendorong pengembangan konsep literasi fisik yang disajikan, yaitu:

- 1) Pertama dan terpenting, tulisan-tulisan filosofis para eksistensialis dan fenomenolog yang memberikan dukungan signifikan terhadap sentralitas perwujudan dalam keberadaan manusia. Berdebat dari sudut pandang khusus mereka, para filsuf ini melihat perwujudan sebagai fundamental bagi kehidupan manusia seperti yang kita kenal. Perwujudan dalam istilah ini mereka memberi kita

interaksi dengan lingkungan kita dan memberikan dasar untuk pengembangan berbagai kemampuan manusia.

- 2) Kedua, fokus yang mendominasi pada tahun-tahun awal pendidikan diarahkan terutama pada pengembangan keterampilan bahasa, berhitung, dan sosial. Gerakan yang menjadi dasar perkembangan anak banyak yang tidak disadari dan tidak mendapatkan perhatian yang selayaknya.
- 3) Ketiga, kegelisahan yang meluas tentang menjauhnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup kita khususnya di negara-negara maju. Padahal penurunan aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Landasan filosofis mendukung pandangan bahwa aktivitas fisik dapat memperkaya kehidupan sepanjang perjalanan hidup.
- 4) Keempat, kegelisahan yang muncul dengan arah umum pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama di negara maju salah satunya di Inggris yang sangat mengarah pada kinerja dan elitisme tingkat tinggi. Salah satu hasil dari fokus ini adalah kecenderungan untuk mengabaikan siswa yang tidak memiliki kemampuan luar biasa. Gagasan tentang partisipasi sebagai hal yang berharga menjadi kurang jelas dalam banyak pekerjaan di sekolah, dengan konsekuensi bahwa orang yang tidak berbakat menjadi kecewa dengan mata pelajaran tersebut dan sering mencari kesempatan untuk tidak ikut serta. Pandangan para filsuf dari aliran eksistensialisme dan fenomenologi meyakinkan dalam menganjurkan nilai aktivitas fisik untuk semua kalangan dan bukan hanya yang paling berbakat di bidang olahraga.

C. Nilai Literasi Fisik

Keaksaraan fisik yang didapat dari literasi fisik bukanlah alternatif untuk pendidikan jasmani, dan juga bukan untuk bersaing dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan sesuai dengan kurikulum yang ada. Sedangkan, literasi fisik adalah tujuan dari pendidikan jasmani tujuan yang dapat diartikulasikan dan dipertahankan dengan percaya diri untuk mengungkap nilai intrinsik aktivitas jasmani. Implikasi dari hal di atas yaitu guru atau praktisi mana pun, tidak mengajar literasi fisik melainkan merencanakan,

membimbing, dan mendukung keterlibatan seseorang dalam pengalaman yang bermanfaat, bermakna, dan mengembangkan harga diri dan rasa percaya diri.

Menurut Tabolt (2013) Literasi fisik perlu ditangani dengan dua cara, yaitu: pada tingkat pribadi (orang muda atau orang dewasa) dan tingkat profesional. Pada tingkat pribadi keaksaraan fisik memiliki nilai karena memupuk kemampuan dasar manusia atau diartikan sebagai suatu kemampuan yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup yang tanpanya kita tidak dapat berkembang sebagai manusia serta beroperasi bersama dengan kemampuan yang lain. Dengan terlibat dalam berbagai kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur oleh kaum muda memastikan perkembangan sistem tubuh mereka yang saling terkait yang kompleks ke tingkat fungsi optimal yang memungkinkan mereka untuk memberi energi pada kehidupan mereka. Dalam mencapai literasi yang baik seseorang yaitu dengan cara mengembangkan kemampuan yang memungkinkan mereka untuk merasa baik dan terus berkembang serta membangun sumber kesejahteraan dan cadangan yang menyediakan kondisi untuk memperkaya hidup mereka. Selain itu, bentuk olahraga tertentu dapat membantu memulihkan kapasitas fisik seseorang dan membantu pemulihan setelah sakit, operasi, atau kondisi yang menghambat kehidupan normal seseorang.

Literasi fisik merupakan hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kelangsungan hidup. Semakin luas pemahaman seseorang terkait dengan literasi fisik maka lebih kuat persepsinya untuk saling mempengaruhi lingkungannya, semakin mengenal dunia, dan menyadari potensi diri.

Seseorang dapat mencapai potensi mereka dan membuka banyak jalan pengembangan diri serta menjalani kehidupan yang memuaskan dengan terlibat secara aktif dalam lingkungan karena dimensi yang diwujudkan terlibat dari sebagian besar interaksi dimana dapat menggerakkan peran sentral kemudian dapat meningkatkan kualitas hidup dimana kemampuan tubuh manusia begitu integral dengan kehidupan sehingga mustahil untuk membayangkan keberadaan tanpa tubuh.

Merleau-Ponty (1962: 166) menggambarkan keberadaan tubuh manusia sebagai 'inkarnasi abadi', dan Sartre (1957: 476) menyatakan "untuk realitas manusia,

menjadi berarti bertindak". Situasi ini mengungkapkan pentingnya dimensi tubuh kita dan karenanya literasi fisik dalam kehidupan seperti yang kita kenal. Terdapat beberapa cara untuk mewujudkan kemampuan kita dalam memberikan kontribusi yang signifikan bagi kehidupan dimana cara tersebut berkembang dari sifat kita sebagai satu kesatuan yang tak terpisahkan dari pengalaman meliputi: mempengaruhi, menginformasikan, dan untuk mengubah kita sebagai manusia.

Keaksaraan fisik merupakan ekspresi dari kemampuan dasar sebagai salah satu alat dimana jika seseorang melaluinya seseorang dapat menyadari dan mengembangkan sifat manusia yang khas. Terdapat beberapa pandangan dimana pengalaman-pengalaman menguatkan diri secara intrinsik memuaskan dan sangat bermanfaat. Setiap kemampuan memiliki nilai tersendiri dan akan memungkinkan individu berkembang dengan cara tertentu sebagai contoh ketika melatih kekuatan kita untuk menyanyi, mengapresiasi mahakarya seni, atau bergulat dengan rumus matematika memiliki umpan balik positifnya sendiri untuk pemenuhan pribadi dan rasa dalam diri kita. Setiap kegiatan yang dilakukan seseorang akan memberikan pengalaman kemudian dari pengalaman tersebut akan membangun rasa percaya diri orang tersebut.

Literasi fisik memanfaatkan potensi yang ada serta tidak diragukan lagi dapat berkontribusi dengan rasa percaya diri. Harga diri dan kepercayaan diri yang diperoleh melalui penyaluran potensi yang diwujudkan dapat sangat memuaskan. Melalui latihan dan tantangan kekuatan dimensi yang terkandung, individu dapat menemukan sumber dari banyak kemampuan lainnya.

Penyaluran potensi atau kemampuan yang diwujudkan secara efektif adalah pengalaman yang holistik dan bermanfaat. Sementara pencapaian akan relatif terhadap orang yang bersangkutan, pengalaman kompetensi yang berkembang akan memiliki sifat yang sama, hal ini dapat diwujudkan dalam melakukan keterampilan sederhana untuk pertama kalinya seperti belajar menggunakan gadget baru, mengikuti olahraga baru atau menguasai gerakan yang sangat kompleks dalam senam atau menyelam. Terdapat potensi kepuasan intrinsik dalam penyebaran kemampuan manusia hal ini dapat menjadi pengalaman yang menegaskan diri kita sendiri sebagai makhluk yang diwujudkan melalui pengalaman yang memuaskan dan mendalam untuk meningkatkan kompetensi fisik, menumbuhkan kemandirian, dan

realisasi diri. Selain pengalaman keterlibatan yang berharga dan memuaskan secara intrinsik dalam aktivitas fisik yang tersedia untuk semua orang yang sering diabaikan tentu saja ada sejumlah manfaat tambahan dari penerapan dimensi yang diwujudkan.

Berbagai manfaat kesehatan dari literasi fisik yang terkelola dengan baik seperti dapat mencegah obesitas, membangun ketahanan terhadap bentuk kanker tertentu, dan menjaga kelenturan sendi. Selain itu, terdapat penyegaran yang ditimbulkan oleh olahraga dengan efek fisiologis yang bermanfaat untuk merangsang sistem kardiovaskular, paling tidak melalui sekresi bahan kimia tubuh dan meningkatkan hormon endorfin yang membuat bahagia, rileks, dan memberi energi pada keadaan. Terdapat juga pengalaman yang menyegarkan karena memiliki kebebasan untuk bergerak setelah jam kerja dan hal tersebut menimbulkan rasa senang.

Aktivitas fisik memberikan keuntungan bagi pelakunya untuk menghilangkan stres dan berkontribusi secara terapeutik untuk pemulihan berbagai masalah kesehatan dan kesejahteraan. Selain itu, manfaat literasi fisik dapat tercipta dari penggelaran, pengembangan dan pemeliharaan kompetensi fisik. Dukungan diberikan dan tumbuh untuk memanfaatkan potensi dimensi yang terkandung dapat berkontribusi pada kemampuan manusia lainnya seperti kognisi, bahasa, penalaran, pemahaman, dan ekspresi emosi.

Fisik dan mental merupakan hal yang berketerkaitan dan menunjang satu sama lain dalam kehidupan seseorang. Menurut Merleau-Ponty dan didukung oleh berbagai filsuf dan ilmuwan saat ini, didasarkan pada kepercayaan pada ketidakterpisahan atau saling ketergantungan antara 'pikiran' dan 'tubuh'. Lakoff dan Johnson (1999: 3) menyatakan bahwa 'Pikiran secara inheren diwujudkan'. Sedangkan, Burkitt (1999) menguraikan hal tersebut dan menulis: apa yang kita sebut 'pikiran' hanya ada karena kita memiliki tubuh yang memberi kita potensi untuk aktif dan bernyawa di dunia, menjelajahi, menyentuh, melihat, mendengar, bertanya-tanya, menjelaskan. Dalam hal ini secara jasmani seseorang berada di tempat tertentu dalam ruang dan waktu, dalam hubungannya dengan orang lain dan benda-benda di sekitarnya.

Burkitt (1999) menjungkirbalikkan anggapan bahwa kemampuan 'mental' seseorang terpisah dari atau terlepas dari kemampuan 'jasmani'. Hal tersebut

diperkuat oleh Sheets-Johnstone (1992: 43) yang juga menantang pandangan terkait dengan kemampuan mental dan fisik itu terpisah dan tidak berketerkaitan dengan tegas menyatakan bahwa 'Kecerdasan manusia yang kehilangan tubuh akan menjadi cacat intelektual'. Tidak ada keraguan tentang peran penting yang diperankan intelek dalam cara individu menjalani hidup mereka, meskipun tidak ada keraguan bahwa kontribusi dari kapasitas yang diwujudkan peran intelek sangat penting sepanjang hidup atau seperti yang dijelaskan Polanyi, sebagaimana dirinci dalam Gill (2000) adalah 'poros yang sedang berlangsung' dari pemikiran dan pengetahuan, interaksi kita yang diwujudkan dengan lingkungan kita di alam semesta. Sebagai contoh, Clark (1997) menunjukkan bahwa perkembangan kognitif tidak dapat dipahami secara terpisah dari hubungan intim anak-anak dengan dunia melalui dimensi tubuh mereka. Demikian pula, Sheets-Johnstone (2002) menggambarkan bayi sebagai 'magang' ke dimensi yang diwujudkan. Sejak lahir, anak secara aktif memahami dan merespons, menjadi akrab dengan ciri-ciri seperti panas dan dingin, tekstur, dekat dan jauh, berat dan hubungan spasial 'di atas' dan 'di bawah', untuk menyebutkan beberapa area dasar. Kurangnya berbicara dalam delapan belas bulan pertama atau lebih kehidupan tidak boleh diartikan bahwa tidak ada pembelajaran yang terjadi. Banyak belajar adalah Motivasi dan pentingnya literasi jasmani untuk semua terjadi, sehubungan dengan pengembangan kompetensi fisik, dalam kaitannya dengan memahami dunia sekitar, dan dalam perumusan awal konsep yang menjadi dasar kognisi.

Pembinaan kompetensi fisik memastikan bahwa kerangka kerja yang penting untuk banyak aspek pembangunan sudah ada, misalnya disarankan bahwa dari dasar memahami dunia melalui interaksi yang diwujudkan seorang anak mulai memberikan makna melalui bahasa. Makna yang dirujuk melampaui pencapaian pertama dari 'penamaan' orang dan benda. Anak-anak mengembangkan kemampuan untuk menghargai dan dengan demikian menyebutkan, karakteristik seperti berat, ukuran, dan bentuk. Mereka dapat mengidentifikasi hubungan spasial seperti di bawah dan di atas, dekat dan jauh, serta aspek waktu (sekarang, segera, nanti, besok). Semua konsep linguistik ini muncul dari pengalaman lingkungan yang diwujudkan.

Burkitt (1999) berpendapat terkait pembinaan kompetensi fisik bahwa persepsi dan tindakan yang terkandung membentuk dasar makna sehingga makna tidak tercipta sebagai hasil dari penerapan aturan kognisi atau aturan tata bahasa yang

benar, tetapi muncul melalui interaksi tubuh kita dengan dunia dan apa yang diketahui individu apa yang 'dalam pikiran kita' adalah sebagai akibat langsung dari interaksi tubuh kita dengan dunia. Kemudian, Lakoff dan Johnson (1999) mengembangkan garis pemikiran ini lebih jauh dan menunjukkan bagaimana pemahaman konsep dasar membentuk landasan bagi rasionalitas dan penalaran. Ciri khas dari pernyataan Lakoff dan Johnson adalah bahwa 'Alasan tidak berwujud tetapi muncul dari sifat otak, tubuh, dan pengalaman tubuh kita'. Sebagai contoh, mereka mengaitkan dasar yang diwujudkan dengan 'menimbang' satu ide dengan yang lain dan 'menyeimbangkan' satu hasil potensial dengan yang lain. Konsep seperti ini awalnya dialami secara pra-reflektif melalui interaksi yang diwujudkan dengan dunia; namun, interaksi ini memberikan pemahaman mendasar tentang perbedaan dan hasil yang berbeda. Kemudian, Sheets-Johnstone (2002: 104) menegaskan kembali pandangan ini dengan menegaskan bahwa 'rasionalitas adalah yang pertama dan terutama logo tubuh'. Selain itu, Sheets-Johnstone juga menjelaskan dasar rasionalitas adalah 'pembuatan akal' dan perolehan kemampuan ini sepenuhnya tergantung pada sifat perwujudan. Selain dimensi yang terkandung menjadi penting dalam pengembangan bidang kognisi seperti perumusan konsep, bahasa dan penalaran, sejumlah penulis melihat peran yang jelas untuk dimensi manusia ini sehubungan dengan emosi.

Terdapat banyak tulisan tentang aspek sifat manusiawi sebagai contoh, penulis seperti McMurray dan Dunlop menyebut emosi sebagai hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebagai inti atau esensi kehidupan seperti yang kita kenal. Bahkan McMurray (1935, dikutip dalam Dunlop 1984) menegaskan bahwa intelek muncul dari kehidupan emosional kita: 'berakar pada itu, menarik makanan dan rezeki darinya'. Emosi bukan hanya salah satu elemen kehidupan tetapi merupakan bagian integral dan esensial dari menjadi manusia. Mempertimbangkan keterlibatan dimensi yang diwujudkan dalam emosi, penting untuk menjauh dari posisi yang melihat emosi sebagai aspek diskrit dari fungsi manusia. Sebenarnya tidak ada yang namanya 'emosi tanpa tubuh'. Bukan kasus bahwa apa yang dirasakan individu, atau mungkin lebih baik, apa yang dilihat dan didengar individu, tentang perilaku orang lain hanyalah 'tampilan luar' dari 'keadaan batin' atau emosi. Hal tersebut diperkuat oleh Best (1974) yang menyatakan bahwa emosi ada di dalam gerakan itu sendiri. Dimensi tubuh kita bukanlah kendaraan pasif untuk mengekspresikan emosi.

Gerakan atau tindakan adalah bahan emosi. Gerakan tidak mengungkapkan emosi; itu adalah bagian tak terpisahkan dari emosi. Terdapat dua macam emosi yaitu emosi positif dan juga emosi negatif dimana emosi positif seperti rasa semangat dalam diri, sedangkan emosi negatif seperti amarah. Menurut Burkitt (1999: 116) pandangan bahwa 'komponen fisik dari suatu emosi sangat penting untuk pengalaman kita tentangnya' kemudian Burkitt juga menyatakan bahwa keterlibatan yang diwujudkan dalam pengalaman emosi bukanlah hasil dari keadaan mental tetapi merupakan suatu kesatuan bagian dari emosi itu sendiri. Selain itu, emosi muncul dari interaksi kita dengan orang lain dan tanggapan kita terhadap situasi dimana kita menemukan diri kita sendiri.

Emosi memiliki elemen relasional penting dan merupakan bagian dari sistem komunikasi manusia karena itu seseorang penting untuk mengontrol pembicaraan yang dapat menimbulkan interaksi sensitif dengan orang lain. Dalam memahami orang lain kita perlu waspada dan berempati dengan emosi yang diungkapkan. Meskipun terdapat emosi dasar yang dimiliki oleh semua manusia, ekspresi emosi tertentu berbeda setiap orangnya dan diatur oleh praktik yang diterima dalam kelas sosial atau budaya.

Burkitt (1999: 124) menjelaskan 'perasaan emosional pada saat yang sama, diproduksi dan diatur'. Dimensi tubuh kita merupakan bagian integral dari ekspresi emosi dan juga terlibat dalam pengendalian emosi, memastikan bahwa ini sesuai secara budaya dan dapat diterima secara sosial. Mengingat pandangan bahwa dimensi yang terkandung adalah komponen penting dalam pengalaman dan ekspresi emosional, serta berperan dalam pengaturan emosi dan dalam berkomunikasi dengan orang lain, dapat dikatakan kesadaran sensitif dari dimensi yang terkandung adalah berharga bagi aspek kehidupan manusia.

Individu yang melek secara fisik yang diberkahi dengan keserbagunaan, kepercayaan diri, dan kompetensi sehubungan dengan dimensi tubuh mereka tampaknya berada dalam posisi yang lebih baik untuk mengalami, mengekspresikan, dan menghargai emosi yang berbeda, dan juga untuk memantau dan mengendalikan emosi agar sesuai dengan ekspektasi budaya. Gallagher (2005: 247) meringkas posisi ini 'apa pun tentang pengalaman manusia tetap tidak tersentuh oleh perwujudan manusia dari proses persepsi dan emosional dasar yang sudah bekerja sejak masa

bayi, hingga interaksi canggih dengan orang lain; dari perolehan dan penggunaan bahasa secara kreatif, hingga kemampuan kognitif yang lebih tinggi'

Dari hal-hal yang telah diuraikan di atas motivasi dan literasi fisik memiliki ketersinambungan atau berkaitan dengan erat untuk menciptakan seseorang dengan kualitas hidup yang baik secara fisik dan juga mental. Selain itu, literasi fisik sendiri dapat mengembangkan kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain melalui aktivitas fisik kemudian menciptakan keselarasan hidup atau keseimbangan dalam hidup, namun untuk mencapai literasi fisik yang baik seseorang juga harus memiliki motivasi diri (intrinsik) yang baik pula karena jika hanya mendapatkan dorongan dari orang lain tanpa ada kemauan dari diri sendiri seseorang akan berat melakukan aktivitas fisik yang teratur sehingga sulit untuk mencapai literasi fisik yang baik. Selain itu juga, literasi fisik dapat mengungkapkan emosi seseorang dan menimbulkan rasa senang bagi pelakunya karena hormon endorfin yang meningkat karena aktivitas fisik.

BAB 4

LITERASI FISIK, KOMPETENSI FISIK, DAN INTERAKSI DENGAN LINGKUNGAN

Literasi fisik adalah atribut utama yang ditampilkan oleh individu yang melek fisik, perlu diingat bahwa atribut ini sendiri tidak pernah bisa menjadi satu-satunya konstituen literasi fisik (Clements & Schneider, 2017). Ekspresi kompetensi fisik harus dibarengi dengan sikap positif terhadap aktivitas. Individu yang melek fisik tidak hanya kompeten tetapi juga percaya diri sehubungan dengan potensi gerakan yang telah mereka miliki (Tompsett et al., 2014). Mereka termotivasi untuk memanfaatkan dimensi tubuh mereka. Terlepas dari komentar peringatan ini, sifat gerak manusia sebagai dasar kompetensi fisik perlu diklarifikasi. Unsur-unsur kompetensi jasmani yang diuraikan di bawah ini dapat dilihat untuk memberikan gambaran tentang sifat perjalanan yang akan ditempuh setiap individu sehubungan dengan literasi jasmani yang tujuannya adalah untuk membuat kemajuan. Selama bertahun-tahun sejumlah sistem analisis telah diusulkan sehubungan dengan pergerakan manusia. Ini telah menguraikan konstituen gerakan dan cara-cara di mana komponen-komponen ini dapat digabungkan dalam menghasilkan keterampilan dan teknik yang canggih.

Namun, itu muncul dari pengetahuan dan pengalaman sejumlah spesialis gerakan. Analisis ini menggabungkan unsur-unsur pendekatan lain untuk tugas ini, yang semuanya memiliki kontribusi berharga untuk memahami sifat gerakan, blok bangunannya, dan kompleksitas penggabungan unsur-unsur ini. Memahami sifat gerakan manusia sangat penting untuk menghargai jangkauan gerakan yang mungkin dilakukan dan cara-cara di mana gerakan dapat dibuat lebih efisien dan efektif (Giblin et al., 2014). Setiap analisis menetapkan materi yang dapat dicakup dalam bidang gerak, memberikan kosakata dan bahasa yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan gerak. Mereka yang berkepentingan untuk meningkatkan kompetensi fisik harus mampu menggunakan bahasa gerak dengan lancar baik dalam perencanaan maupun dalam bekerja dengan peserta. Pemahaman tentang konstituen gerakan manusia adalah alat mendasar bagi semua yang berkepentingan untuk memelihara literasi fisik. Analisis yang diuraikan di bawah ini dirancang untuk merangkul gerakan sejak lahir, hingga pola gerakan yang sangat spesifik yang terlihat dalam konteks aktivitas yang berlainan seperti permainan kompetitif, pendakian gunung, atau tarian kontemporer. Analisis ini terdiri dari empat aspek gerakan yang mengenali penyempurnaan yang berkembang dari penyebaran kemampuan yang

diwujudkan. Ini adalah: (1) kosakata gerakan anak kecil, (2) kapasitas gerakan, (3) pola gerakan umum dan halus, serta (4) pola gerakan spesifik yang dirancang secara kontekstual untuk pengaturan aktivitas tertentu. Perbendaharaan kata gerak seorang anak kecil didasarkan pada kompetensi fisik yang biasanya ditunjukkan saat pertumbuhan dan perkembangan fisik anak yang baru lahir berlangsung selama beberapa tahun pertama kehidupan. Kosa kata ini meliputi gerakan seperti berguling, merangkak, berjalan, menggenggam, mengangkat, melambai dan bertepuk tangan. Melalui penggunaan yang terus-menerus, kosa kata gerakan pertama ini menjadi mapan dalam memori gerakan. Kualitas pelaksanaan kosa kata ini ditingkatkan dengan penerapannya yang berulang-ulang dalam berbagai situasi. Penyempurnaan kosa kata anak kecil dan tentu saja kosa kata ini sepanjang hidup dicapai melalui perolehan dan penerapan berbagai kapasitas gerak pada kompetensi dasar. Hal itu dijelaskan sebagai berikut: (1) sederhana, seperti keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas; (2) dikombinasikan, misalnya, ketenangan, yang membutuhkan keseimbangan dan stabilitas inti, dan ketangkasan, yang menggabungkan fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi; kompleks, melibatkan kombinasi kapasitas lebih lanjut; misalnya, koordinasi tangan-mata membutuhkan orientasi dalam ruang, kelincahan dan ketangkasan (Bryan et al., 2022).

Sementara kapasitas umumnya dikembangkan dari yang sederhana melalui gabungan ke yang kompleks, tidak ada hirarki bawaan dalam urutan di mana kapasitas dari setiap kategori dimasukkan ke dalam kosa kata anak kecil (Edwards et al., 2017). Pengembangan kompetensi gerak lebih seperti menjelajahi medan yang luas daripada mengikuti jalan sempit mendaki gunung. Aspek selanjutnya dalam analisis gerak ini adalah pengembangan pola gerak umum dan halus. Konstituen kosakata gerakan anak kecil secara progresif disederhanakan karena kapasitas diterapkan pada apa yang disebut pola gerakan bawaan atau umum. Pola umum akan mencakup pukulan, sedangkan pola halus akan mencakup pengembangan pukulan sebagai pukulan. Sebagai tahap akhir, pengembangan pola gerak spesifik menghasilkan pola yang dirancang secara kontekstual yang dibutuhkan dalam setting aktivitas tertentu. Pola batting yang spesifik berkembang menjadi teknik batting yang dibutuhkan dalam kriket atau baseball. Seperti yang terlihat, analisis menunjukkan bahwa gerakan terdiri dari pola gerakan yang muncul melalui pertumbuhan dan pematangan sejak lahir dan kemudian diasah melalui penerapan kapasitas gerakan menjadi teknik yang lebih canggih.

Penting untuk diingat bahwa meskipun analisis di atas berfokus pada kompetensi fisik di bidang aktivitas fisik terstruktur, pola gerakan dan kapasitas gerakan terus digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, berjalan, berlari, mengangkat, dan membawa adalah aktivitas sehari-hari, seperti menulis, menggunakan pisau dan garpu, dan keterampilan keyboard. Pekerjaan individu mungkin juga menuntut penggunaan pola dan kapasitas khusus. Koki, penata rambut, dan dekorator masing-masing akan menggunakan rentang pola gerakan tertentu dalam pekerjaan mereka. Setiap pola gerakan akan bergantung pada kapasitas seperti kontrol, koordinasi, dan fleksibilitas, dan setiap pola akan menjadi lebih halus seiring dengan penggunaan (Li et al., 2022). Kompetensi fisik, di samping atribut literasi fisik lainnya, ada dua pengamatan yang harus dilakukan sehubungan dengan berbagai kompetensi gerak yang dijelaskan di atas. Pengamatan pertama menyangkut keluasan dan kedalaman potensi dimensi yang terkandung dalam kaitannya dengan literasi fisik. Seperti ditunjukkan di atas dan dikembangkan dalam bab-bab selanjutnya, individu mampu memberlakukan berbagai pola gerakan dan menyempurnakannya melalui penggabungan berbagai kapasitas. Disarankan bahwa pembinaan keaksaraan fisik paling baik didasarkan pada pengasuhan berbagai kosa kata gerakan potensial anak muda, pengembangan semua kapasitas gerakan dan penerapan kapasitas ini dalam kinerja yang efektif dari banyak pola gerakan umum. Dari bagian ini berbagai pola gerak yang spesifik dan kontekstual dapat dikembangkan. Landasan ini memungkinkan individu untuk memilih satu atau lebih aktivitas yang cocok dengan kekuatan gerakan mereka dan menawarkan pengalaman yang memenuhi minat pribadi mereka (Setiawan, 2022).

Selain itu, ketika usia dewasa dan lebih tua tercapai dan mewujudkan potensi dan minat pribadi berubah, individu akan dapat memanfaatkan pengalaman sebelumnya dan menemukan kepuasan dalam pengaturan aktivitas yang berbeda. Rekomendasi ini berimplikasi pada peluang gerakan terencana untuk anak-anak dan remaja (Alipour Anbarani et al., 2022). Pengalaman yang luas tentang pola gerakan dan pengaturan aktivitas adalah penting, karena hal ini akan memungkinkan individu membangun kompetensi fisik yang baik, sesuai dengan kemampuan mereka, dan berikan masing-masing berbagai pengalaman dari mana mereka dapat memilih konteks kegiatan untuk berpartisipasi. Kuncinya di sini adalah keluasan dan keseimbangan pengalaman. Ini berkaitan dengan sistem analisis gerakan apa pun yang digunakan. Basis kompetensi fisik yang luas sangat penting, karena ini

merupakan dasar literasi fisik. Ketika konsep telah dikembangkan, pertanyaan telah diajukan sehubungan dengan apakah seorang individu yang berspesialisasi dalam dan menonjol pada satu konteks aktivitas, mungkin dengan mengorbankan mengambil bagian dalam bentuk aktivitas gerakan lainnya, dapat dikatakan melek fisik.

Dalam skenario terburuk, atlet berkinerja tinggi dapat mengasah pola gerakan mereka dan akibatnya fisik mereka sedemikian rupa sehingga partisipasi dalam aktivitas lain menjadi bermasalah. Mungkin contoh di sini adalah atlet angkat besi profesional. Dalam skenario lain, seorang atlet berkinerja tinggi dapat terus mengambil bagian dalam serangkaian aktivitas gerakan lainnya, yang salah satunya dapat dilakukan saat dan saat ada peluang. Akan ada kasus untuk menggambarkan atlet kedua, tetapi bukan yang pertama, secara fisik melek. Mungkin kasus spesialisasi yang berlebihan dapat mengorbankan literasi fisik dan, jauh dari membuka pintu sehubungan dengan partisipasi seumur hidup, mungkin malah menutupnya. Disarankan bahwa sementara konstituen kompetensi fisik adalah umum untuk semua orang, semuanya diwujudkan dengan cara yang sama, perkembangan dan penyempurnaan mereka, sampai batas tertentu, akan ditentukan secara budaya. Perbedaan dalam penyebaran kompetensi ini dan dengan demikian dalam ekspresi literasi jasmani akan mencerminkan tuntutan dan harapan dalam kehidupan sehari-hari dan bentuk kegiatan fisik terstruktur yang menjadi ciri khas negara atau daerah (Taplin, 2019). Namun, hal ini tidak mengubah kebutuhan untuk mengasah berbagai kosa kata gerakan anak-anak dan membantu mereka mengembangkan kapasitas gerakan. Pemilihan pola gerakan umum diperkenalkan dan penyempurnaan selanjutnya mungkin, bagaimanapun, berhubungan erat dengan budaya di mana mereka hidup. Ini adalah area yang menarik dan memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Terlepas dari budaya di mana mereka tinggal, individu yang melek fisik akan berada dalam perjalanan di mana mereka menggunakan berbagai pola dan kapasitas gerakan yang semakin meningkat untuk berpengaruh. Sebagai orang dewasa dan lebih tua usia tercapai kompetensi dipertahankan, meskipun mereka mungkin dimodifikasi.

a. Tantangan yang Berkaitan dengan Dualisme dan Elitisme Gerak

Sehubungan dengan atribut yang berfokus pada kompetensi gerak, isu telah diangkat tentang kesimpulan dualisme dan elitisme. Namun, literasi fisik bukanlah konsep dualis atau elitis. Sehubungan dengan perhatian pertama, salah paham untuk menilai bahwa secara khusus mengidentifikasi kompetensi fisik dalam konsep tersebut bertentangan dengan prinsip-prinsip monis. Monisme tidak melarang perhatian diberikan pada dimensi-dimensi berbeda yang bersama-sama menyusun apa artinya menjadi manusia. Pandangan mendasar dari monisme adalah bahwa pada dasarnya kita merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan meskipun terdiri dari banyak kemampuan yang berbeda (Harmandar & Yildiran, 2013). Kemampuan ini saling bergantung dan pada dasarnya berfungsi dalam kolaborasi yang erat. Manusia, dilihat dari perspektif monis, adalah entitas yang sangat kompleks yang terdiri dari kemampuan yang dibangun dari dan saling memperkaya satu sama lain. Konsep keaksaraan fisik mengidentifikasi kemampuan khusus yang secara rumit dan signifikan terkait dengan semua kemampuan lainnya. Diakui bahwa dalam mempertimbangkan kompetensi fisik sebagai atribut terpisah, aspek fungsional dari instrumen perwujudan ditonjolkan. Namun demikian, kita terwujud dalam bentuk fisik dan kompetensi fisik kita merupakan aspek penting dalam kehidupan.

Sehubungan dengan elitisme, seperti yang telah diuraikan di bagian awal buku ini, literasi fisik dikembangkan sebagian untuk beralih dari asosiasi sempit potensi yang diwujudkan dengan kinerja elit. Literasi fisik sama sekali tidak bersifat elitis; itu dapat dicapai oleh semua orang, dan mewakili kemampuan yang mendasar bagi sifat manusia kita (Bridgman et al., 2019). Gagasan tentang kompetensi fisik dalam definisi tersebut perlu dipahami dalam konteks anugerah individu, khususnya sehubungan dengan dimensi perwujudannya yang unik. Diakui bahwa hal ini membuat penilaian literasi fisik menantang karena membutuhkan penilaian pencapaian yang dibuat terhadap kemajuan dan potensi individu. Pendekatan ini bertentangan dengan banyak praktik saat ini di mana pencapaian disesuaikan dengan standar dan norma. Gagasan kemajuan satu arah 'menaiki tangga' bukanlah realitas pengembangan kompetensi gerak, melainkan lebih menyerupai eksplorasi kerangka panjat tiga dimensi. Dalam konteks keaksaraan fisik gagasan mencatat kemajuan lebih tepat daripada penilaian. Pemahaman tentang rentang kosa kata gerakan yang dapat dikembangkan, berbagai kapasitas yang dapat diperoleh dan pola gerakan yang lebih halus yang dapat diberlakukan, dapat

menciptakan perancah di mana perjalanan literasi fisik penggerak dapat dipetakan. Setiap individu sedang dalam perjalanan pribadi; semakin jauh masing-masing berjalan semakin kaya peluang hidup.

Semua individu memiliki potensi gerak dan ini harus dipupuk dan dirayakan dengan hati-hati saat literasi fisik dipupuk. itu lebih menyerupai eksplorasi kerangka panjat tiga dimensi. Dalam konteks keaksaraan fisik gagasan mencatat kemajuan lebih tepat daripada penilaian. Pemahaman tentang rentang kosa kata gerakan yang dapat dikembangkan, berbagai kapasitas yang dapat diperoleh dan pola gerakan yang lebih halus yang dapat diberlakukan, dapat menciptakan perancah di mana perjalanan literasi fisik penggerak dapat dipetakan. Setiap individu sedang dalam perjalanan pribadi; semakin jauh masing-masing berjalan semakin kaya peluang hidup. Semua individu memiliki potensi gerak dan ini harus dipupuk dan dirayakan dengan hati-hati saat literasi fisik dipupuk. itu lebih menyerupai eksplorasi kerangka panjat tiga dimensi. Dalam konteks keaksaraan fisik gagasan mencatat kemajuan lebih tepat daripada penilaian. Pemahaman tentang rentang kosa kata gerakan yang dapat dikembangkan, berbagai kapasitas yang dapat diperoleh dan pola gerakan yang lebih halus yang dapat diberlakukan, dapat menciptakan perancah di mana perjalanan literasi fisik penggerak dapat dipetakan. Setiap individu sedang dalam perjalanan pribadi; semakin jauh masing-masing berjalan semakin kaya peluang hidup. Semua individu memiliki potensi gerak dan ini harus dipupuk dan dirayakan dengan hati-hati saat literasi fisik dipupuk. Pemahaman tentang rentang kosa kata gerakan yang dapat dikembangkan, berbagai kapasitas yang dapat diperoleh dan pola gerakan yang lebih halus yang dapat diberlakukan, dapat menciptakan perancah di mana perjalanan literasi fisik penggerak dapat dipetakan. Setiap individu sedang dalam perjalanan pribadi; semakin jauh masing-masing berjalan semakin kaya peluang hidup. Semua individu memiliki potensi gerak dan ini harus dipupuk dan dirayakan dengan hati-hati saat literasi fisik dipupuk. Pemahaman tentang rentang kosa kata gerakan yang dapat dikembangkan, berbagai kapasitas yang dapat diperoleh dan pola gerakan yang lebih halus yang dapat diberlakukan, dapat menciptakan perancah di mana perjalanan literasi fisik penggerak dapat dipetakan. Setiap individu sedang dalam perjalanan pribadi; semakin jauh masing-masing berjalan semakin kaya peluang hidup. Semua individu memiliki potensi gerak dan ini harus dipupuk dan dirayakan dengan hati-hati saat literasi fisik dipupuk. Pemahaman tentang rentang kosa kata gerakan yang dapat dikembangkan, berbagai kapasitas yang dapat diperoleh dan pola gerakan yang lebih halus yang dapat diberlakukan, dapat menciptakan perancah di mana perjalanan literasi fisik penggerak dapat dipetakan. Setiap individu sedang dalam perjalanan pribadi; semakin jauh masing-masing berjalan semakin kaya peluang hidup.

b. Situasi yang Menantang secara Fisik

Sejauh ini bab tersebut telah membahas kompetensi fisik; Namun, definisi penuh literasi fisik melampaui manajemen dimensi yang terkandung dan menunjukkan bahwa individu yang melek fisik dapat berinteraksi secara efektif sesuai dengan anugerah mereka, dengan fitur di berbagai lingkungan, dan menanggapi situasi yang menantang gerakan mereka. Hampir tidak mungkin untuk menggambarkan semua jenis lingkungan yang berbeda dengan mana individu mungkin perlu berinteraksi dan bermanfaat untuk mempertimbangkan bahwa masing-masing lingkungan ini akan 'memanggil' keterlibatan yang berbeda dan spesifik dari dimensi yang terkandung.

Dalam semua kasus, dimensi yang terkandung secara rumit terlibat dalam mempengaruhi hubungan yang produktif dengan lingkungan. Kompleksitas pola dan kapasitas gerakan yang perlu ditarik sangat besar. Disarankan bahwa individu yang melek fisik akan memiliki kompetensi fisik yang cukup untuk mencapai interaksi yang sukses dalam kaitannya dengan tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka (Donnelly et al., 2017). Selain itu, individu yang melek fisik akan memiliki kepercayaan diri yang lahir dari pengalaman sebelumnya di bidang gerakan yang efektif dan bermanfaat. Mereka tidak akan gentar dengan situasi dan tantangan baru. Cara ini direalisasikan dibahas di bagian selanjutnya dari bab ini. Individu yang melek secara fisik akan melakukan perjalanan di mana mereka berinteraksi secara efektif dengan fitur-fitur dalam rentang lingkungan yang semakin meningkat. Saat dewasa dan usia yang lebih tua tercapai, konteks interaksi ini dapat berubah, misalnya, menjadi lebih dapat diprediksi. Literasi fisik dan 'membaca' lingkungan Individu yang melek fisik yang diberkahi dengan serangkaian kompetensi gerakan yang diuraikan di awal bab ini harus mampu mencapai interaksi yang efektif dan dinamis dalam berbagai lingkungan yang akrab dan baru. Semakin kaya kosa kata kompetensi, semakin baik individu akan dapat menanggapi kebutuhan yang diwujudkan yang dirasakan di lingkungan. Ini penting, seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, karena fakta bahwa manusia berkembang dan menciptakan dirinya sendiri sebagai hasil interaksi dengan lingkungan.

c. Apa yang dimaksud dengan Kata 'Baca'?

Di sini berguna untuk mempertimbangkan apa yang dimaksud dengan 'membaca' dalam hubungannya dengan kata-kata tertulis. Secara umum,

kemampuan membaca dapat dideskripsikan sebagai indikasi bahwa seseorang mampu memberi makna pada kata-kata tertulis dan lebih jauh lagi yaitu mampu menghubungkan item-item yang terpisah satu sama lain seperti kata, kalimat, dan paragraf untuk membuat koheren dan keseluruhan yang semakin bermakna. Pada istilah-istilah ini 'membaca' melampaui pengenalan kata-kata individu dan membutuhkan pemahaman tentang suatu bagian atau teks. Pembaca dapat terlibat dengan materi yang dibaca karena beresonansi dengan pengetahuan dan pengalaman yang ada. Untuk melakukan ini, pembaca harus memanfaatkan berbagai keterampilan kognitif. Informasi baru terhubung dengan pemahaman yang ada dan memperkaya pengalaman dan basis pengetahuan individu. Banyak dari ini terjadi di bawah tingkat kesadaran. Jika diterjemahkan ke dalam konteks literasi jasmani, akan muncul gambaran berikut.

Individu yang melek fisik, ketika memahami lingkungan melalui berbagai indera mampu menghargai melalui pengalaman berdasarkan komponen tampilan yang relevan (misalnya bentuk, ukuran, berat, jenis permukaan, kecepatan, pergerakan orang lain) (Wuest & Bucher, 2015). Aspek-aspek lingkungan ini segera dipahami sebagai sesuatu yang bermakna, karena mereka beresonansi dengan kompetensi yang terkandung dan individu akan mengetahui secara intuitif bagaimana bergerak untuk berhubungan secara efektif dengan gabungan aspek-aspek lingkungan yang bersangkutan. Peluang dan tantangan yang dihadirkan oleh lingkungan akan dipahami dan akan memulai respons gerakan yang tepat. Kemampuan untuk merasakan lingkungan sebagai penyesuaian dengan respons motorik tertentu adalah hasil dari pengalaman sebelumnya. Ini merupakan problem bahwa penguasaan 'membaca' yang banyak diwujudkan diperoleh agak berbeda dari pembelajaran awal bagaimana membaca kata-kata tertulis. Pengenalan kata dipelajari pada tingkat sadar dan hanya menjadi otomatis saat keterampilan dikuasai. Sebaliknya, dasar 'membaca' yang terkandung dikembangkan pada tingkat alamiah ketika anak-anak kecil berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Melalui pendekatan coba dan ralat anak-anak membangun kosa kata pola gerakan yang sesuai atau efektif dalam kaitannya dengan fitur lingkungan (Efrat, 2017). Beberapa dari pola ini akan diidentifikasi pada tingkat kesadaran ketika bahasa dipahami dan diperoleh. Misalnya, orang tua dan pengasuh mungkin memperhatikan kemampuan anak untuk berlari, melompat atau kebutuhan untuk bergerak dengan hati-hati di permukaan yang

licin, membawa benda halus dengan lembut, atau gunakan kekuatan untuk mengangkat buku yang berat.

Namun, 'membaca' yang lebih menuntut dan terspesialisasi akan diperoleh dengan cara yang sama seperti belajar membaca kata-kata tertulis. Artinya, instruksi dan latihan sadar langsung akan dibutuhkan saat pola gerakan kompleks dipelajari. Dalam hal ini membaca kata-kata tertulis dan banyak lagi. Membaca dalam konteks literasi fisik yang diwujudkan dengan canggih akan berfungsi dengan cara yang sama; kata-kata asing dan pola gerakan kontekstual tertentu akan diperoleh secara sadar, sebelum menjadi bagian dari repertoar individu dari kemampuan interaktif yang digunakan secara intuitif. Seperti yang dijelaskan di atas tentang 'membaca' lingkungan mencakup pengumpulan informasi dan bertindak berdasarkan informasi. Hubungan yang diwujudkan yang dimiliki individu dengan dunia muncul dari dorongan untuk berinteraksi dengan lingkungan kita yang didefinisikan sebagai intensionalitas operatif. Sebagai hasil dari objek intensionalitas operatif dipahami memiliki makna tertentu, yaitu 'makna operatif', menjadi informasi tentang bagaimana individu dapat berhubungan dengan mereka secara fisik.

Dalam proses ini semua pesan sensorik segera digabungkan. Individu tidak memahami sifat suatu objek terlebih dahulu melalui mode sensorik yang terpisah dan kemudian harus menyatukan informasi ini untuk membuat objek tersebut. Sebuah objek dihargai secara instan secara keseluruhan. Informasi dikumpulkan secara eksteroseptif melalui indera seperti penglihatan dan pendengaran serta interoseptif. Informasi interoseptif tentang gerakan termasuk dari ujung saraf sensorik kita yang bersama-sama memberi kita indra proprioseptif. Proprioception berasal dari dimensi tubuh kita yang menggabungkan pesan saraf dari ujung saraf di persendian, kulit dan telinga bagian dalam dan memberikan gambaran yang berkelanjutan tentang posisi dan pergerakan semua bagian dari dimensi tubuh kita (Wuest & Bucher, 2015). Saat individu merasakan objek atau fitur, mereka membaca cara mereka berinteraksi dengannya di masa lalu. Informasi ini atau makna operatif, sulit dipahami dan sering diabaikan karena kurangnya bahasa deskriptif dan cara semua informasi sensorik digabungkan. Perlu dicatat bahwa berbagai filsuf kontemporer telah mengambil gagasan intensionalitas operatif dan makna operatif dan dengan cara mereka yang berbeda, memberikan dukungan untuk perspektif ini. Clark (1997) menyoroti interaksi antara keberadaan kita yang

diwujudkan dan dunia yang kita tinggali dalam mengungkapkan pandangan bahwa pola perilaku kita dapat digambarkan sebagai 'dialog' antara diri kita sendiri dan faktor lingkungan. Gagasan juga dikemukakan bahwa dalam berinteraksi dengan dunia, tidak selalu perwujudan kita yang memimpin penghubung; dunia itu sendiri dapat memulai tindakan. Clark (1997: 224) berbicara tentang penggabungan antara individu dan dunianya, dan menjelaskan bahwa penggabungan ini meninggalkan banyak pengetahuan kita di dunia. Pengetahuan ini, atau arti operatif, tersedia untuk pengambilan dan digunakan jika diperlukan. Gibson (dikutip dalam Weiss dan Haber 1999: 129) melangkah lebih jauh dan menggambarkan informasi yang dimiliki oleh dunia sebagai kemampuan. Dia menjelaskan bahwa kemampuan dapat ditentukan sebagai peluang untuk bertindak dalam lingkungan suatu organisme.

Dia melanjutkan dengan berpendapat bahwa objek di lingkungan bukanlah fitur mati yang dianggap individu sebagai konsep abstrak, tetapi langsung bermakna. Dalam arti mereka terlibat atau berkomunikasi dengan kita, menunjukkan bagaimana kita dapat berinteraksi secara efektif dengan mereka. Gill (2000) menggambarkan simbiosis antara perwujudan kita dan dunia, begitu intim sehingga tidak ada, dan tidak akan pernah ada, perbedaan yang jelas antara yang mengetahui dan yang diketahui. Mengikuti dari wawasan ini ada perasaan di mana dunia itu sendiri mengaktifkan aspek-aspek tertentu dari perwujudan kita untuk membangun keseimbangan antara diri kita dan dunia. Seperti yang ditunjukkan pada atribut ketiga literasi fisik tidak hanya individu yang melek fisik dapat membaca lingkungan fisik, mereka juga mampu merespon secara tepat dengan imajinasi dan kecerdasan. Saran ini memiliki kesamaan dengan gagasan yang dibahas oleh penulis lain seperti Best (1978: 58) dan Arnold (1979: 17) yang masing-masing mengacu pada 'kecerdasan kinestetik' dan 'tindakan cerdas'.

Imajinasi dan kecerdasan yang disinggung sehubungan dengan literasi fisik mengidentifikasi kemampuan penggerak untuk memilih dan memberlakukan respons gerakan yang sesuai dengan apa yang dirasakan. Hal ini akan bergantung pada kumpulan respons gerakan yang telah dikembangkan dan digunakan serta kemampuan untuk memilih dan memodifikasi gerakan berdasarkan kebutuhan spesifik suatu situasi. Kumpulan tanggapan sebagian akan mencerminkan kisaran lingkungan di mana individu telah berinteraksi. Ketepatan respons yang dipilih akan tergantung pada persepsi yang tajam tentang

situasi dan fleksibilitas untuk mewujudkan pola gerakan yang baru. Kemampuan ini lahir dari pengalaman dan dapat menunjukkan kecerdikan dan imajinasi. Keyakinan yang ditimbulkan dari interaksi yang diwujudkan sebelumnya akan memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam situasi yang semakin berbeda dan menantang. Dalam mencapai interaksi yang efektif dalam lingkungan baru, makna baru diciptakan dan perpaduan baru dari kompetensi gerakan ditambahkan ke repertoar yang ada. Ketika informasi perseptual berkembang dan bank kompetensi gerakan meningkat.

d. Membaca dan Menanggapi Lingkungan dalam Situasi Sehari-hari dan Pengaturan Aktivitas Fisik

Aspek keaksaraan fisik ini dapat 'dilihat di tempat kerja' dalam situasi sehari-hari dan dalam pengaturan aktivitas fisik (Okely et al., 2021). Membaca lingkungan dapat digambarkan dari dua perspektif. Yang pertama mungkin lebih mudah dipahami karena sampai batas tertentu dapat dijelaskan. Dalam situasi ini dapat dengan mudah dipahami bahwa individu menyesuaikan gerakan mereka dengan kebutuhan situasi. Contoh dalam kehidupan sehari-hari akan mencakup kehati-hatian dalam berjalan di atas permukaan es, membawa benda yang berat, dan menyeberangi sungai di atas batu loncatan. Dalam aktivitas fisik, contohnya adalah apa yang terkadang disebut 'membaca permainan' dalam konteks kompetitif, dan dalam acara luar ruangan, seperti berlayar, merespons tepat untuk fitur lingkungan tak terduga seperti angin dan arus.

Perspektif kedua sebenarnya mendahului uraian di atas. Membaca dan menanggapi lingkungan dalam pengertian ini mengacu pada cara kita sebagai individu berinteraksi secara lancar dengan lingkungan sekitar kita tanpa harus berhenti dan berpikir. Misalnya, kita tidak perlu bertanya: 'Bagaimana saya akan berjalan ke atas?', 'Bagaimana saya akan berpakaian sendiri?', 'Bagaimana saya akan lari ke bus?' Dalam konteks aktivitas fisik yang sudah kita kenal, kita tidak perlu berhenti dan berpikir 'Bagaimana saya akan menangkap bola?', 'Bagaimana saya akan melakukan lemparan ke depan?', 'Bagaimana saya akan melakukan sundulan?'. Kami melakukan gerakan kebiasaan ini 'secara otomatis', mereka adalah bagian dari repertoar kompetensi kami yang dipanggil secara pra-reflektif saat kami menghadapi tantangan di lingkungan. Dalam situasi ini individu tidak harus memperhatikan interaksi mereka yang diwujudkan dengan dunia. Ini

dilakukan tanpa usaha sadar karena kekayaan 'pengetahuan' yang dipegang oleh dimensi tubuh kita. Tentu saja ada situasi di mana kita mungkin mengajukan pertanyaan seperti itu. Jika kaki saya patah, saya mungkin akan bertanya, 'Bagaimana saya akan naik ke atas?' Jika ada angin kencang saat saya bermain tenis, saya perlu bertanya, 'Bagaimana saya bisa memperhitungkan angin saat saya melakukan servis?', atau jika saya adalah pendatang baru dalam permainan bola, saya pasti bertanya, 'Bagaimana saya akan menangkap bola?' Biasanya hal ini terjadi dalam situasi yang tidak biasa, dalam keterampilan terbuka, dan ketika individu berada dalam pengaturan aktivitas fisik yang baru. Begitu kompetensi baru ini dipahami, mereka cenderung bergerak 'turun' ke tingkat pra-reflektif yang telah digariskan sebelumnya.

Ini dilakukan tanpa usaha sadar karena kekayaan 'pengetahuan' yang dipegang oleh dimensi tubuh kita. Tentu saja ada situasi di mana kita mungkin mengajukan pertanyaan seperti itu. Jika kaki saya patah, saya mungkin akan bertanya, 'Bagaimana saya akan naik ke atas?' Jika ada angin kencang saat saya bermain tenis, saya perlu bertanya, 'Bagaimana saya bisa memperhitungkan angin saat saya melakukan servis?', atau jika saya adalah pendatang baru dalam permainan bola, saya pasti bertanya, 'Bagaimana saya akan menangkap bola?' Biasanya hal ini terjadi dalam situasi yang tidak biasa, dalam keterampilan terbuka, dan ketika individu berada dalam pengaturan aktivitas fisik yang baru. Begitu kompetensi baru ini dipahami, mereka cenderung bergerak 'turun' ke tingkat pra-reflektif yang telah digariskan sebelumnya. Ini dilakukan tanpa usaha sadar karena kekayaan 'pengetahuan' yang dipegang oleh dimensi tubuh kita. Tentu saja ada situasi di mana kita mungkin mengajukan pertanyaan seperti itu. Jika kaki saya patah, saya mungkin akan bertanya, 'Bagaimana saya akan naik ke atas?' Jika ada angin kencang saat saya bermain tenis, saya perlu bertanya, 'Bagaimana saya bisa memperhitungkan angin saat saya melakukan servis?', atau jika saya adalah pendatang baru dalam permainan bola, saya pasti bertanya, 'Bagaimana saya akan menangkap bola?' Biasanya hal ini terjadi dalam situasi yang tidak biasa, dalam keterampilan terbuka, dan ketika individu berada dalam pengaturan aktivitas fisik yang baru. Begitu kompetensi baru ini dipahami, mereka cenderung bergerak 'turun' ke tingkat pra-reflektif yang telah digariskan sebelumnya. Tentu saja ada situasi di mana kita mungkin mengajukan pertanyaan seperti itu. Jika ada angin kencang saat saya bermain tenis, saya perlu bertanya,

'Bagaimana saya bisa memperhitungkan kemampuan kita untuk berinteraksi dengan dunia adalah aspek mendasar dari menjadi manusia dan kemampuan ini terletak di jantung nilai literasi fisik.

Gagasan bahwa hubungan erat antara dimensi tubuh kita dan dunia yang kita tinggali sangat signifikan dalam hidup kita secara ringkas diungkapkan oleh Clark (1997: 98), yang menulis: 'Kesuksesan adaptif akhirnya tidak bertambah pada otak tetapi pada koalisi otak-tubuh. tertanam dalam lingkungan yang realistis secara ekologis.' Bagian ini telah mengusulkan bahwa individu yang melek fisik memperoleh bank kompetensi gerakan yang terus meningkat dan kemampuan yang berkembang untuk berinteraksi dengan berbagai lingkungan. Mereka akan mengembangkan interaksi gerakan cerdas dengan dunia melalui pembacaan perseptif terhadap lingkungan dan penerapan respons yang ada secara tepat yang dilakukan bersamaan dengan respons yang baru dibuat jika diperlukan (Cornish et al., 2020). Orang-orang ini akan belajar dari semua interaksi mereka dengan dunia, tanpa henti memodifikasi dan menyempurnakan kumpulan respons mereka.

BAB 5

MEMILIH KONTEN LITERASI FISIK SESUAI USIA

Kehidupan yang semakin modern meningkatkan kebutuhan dalam menggunakan barang elektronik dan berbagai informasi sangat cepat tersebar luas. Disisi lain, dengan cepat menyebarnya berbagai informasi secara online anak-anak memiliki sifat

yang cepat dalam menerima sesuatu informasi tanpa disaring terlebih dahulu sehingga sangat perlunya pengawasan orangtua/guru/pelatih dalam memilih konten literasi fisik yang sesuai dengan usia bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan tepat dan sesuai dengan kemampuan dan juga kebutuhan individu.

Seorang guru atau pelatih yang hendak menciptakan konten literasi fisik tentunya harus memperhatikan berbagai hal supaya konten tertuju tepat sasaran atau sesuai dengan usia salah satunya dengan cara membuat konten yang menarik namun mendidik untuk anak-anak sehingga dapat membuat anak-anak tertarik melihat konten yang dibuat kemudian dapat membangun sikap positif dalam diri anak dan juga membuat anak melek akan literasi fisik. Berikut adalah beberapa tips dalam memilih konten literasi fisik yang sesuai dengan usia:

1. Pertimbangkan tahap perkembangan fisik dan kognitif: Konten literasi fisik harus disesuaikan dengan tahap perkembangan fisik dan kognitif individu. Misalnya, anak-anak usia dini memerlukan konten yang lebih sederhana dan berbasis permainan untuk membantu mereka memahami aktivitas fisik dan kebugaran.
2. Perhatikan minat individu: Konten literasi fisik yang menarik dan relevan dengan minat individu akan lebih mudah diterima dan dipraktikkan. Misalnya, jika seseorang menyukai olahraga bola basket, maka memberikan konten literasi fisik yang berkaitan dengan olahraga tersebut dapat membantu mereka lebih tertarik dalam mempelajari dan mempraktikkan aktivitas fisik.
3. Sesuaikan dengan tujuan individu: Konten literasi fisik harus disesuaikan dengan tujuan individu. Misalnya, individu yang ingin menurunkan berat badan memerlukan konten literasi fisik yang berkaitan dengan manajemen berat badan dan aspek nutrisi.
4. Sesuaikan dengan gaya belajar: Individu memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, seperti visual, auditori, atau kinestetik. Oleh karena itu, memilih konten literasi fisik yang sesuai dengan gaya belajar dapat membantu meningkatkan pemahaman dan kemampuan individu dalam mempraktikkan aktivitas fisik.
5. Perhatikan faktor keamanan: Konten literasi fisik harus mencakup informasi tentang faktor keamanan dalam melakukan aktivitas fisik, terutama bagi individu yang memiliki masalah kesehatan atau kondisi medis tertentu.

Dalam memilih konten literasi fisik yang sesuai dengan usia, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor di atas untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan tepat dan dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran individu.

BAB 6

LITERASI FISIK, KESADARAN DIRI

Seseorang yang melek 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 dapat menciptakan aktivitas yang optimal dan baik juga.

Kaitan antara literasi fisik dan kesadaran diri sangat erat karena literasi fisik melibatkan pemahaman dan pengenalan atas kemampuan fisik seseorang, termasuk kebugaran, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Dengan memahami kemampuan fisik mereka, seseorang dapat memiliki kesadaran diri yang lebih baik tentang kekuatan dan kelemahan mereka, serta memahami bagaimana mengembangkan kemampuan fisik mereka yang mungkin perlu ditingkatkan. Dalam konteks kesehatan, literasi fisik membantu seseorang memahami kebutuhan nutrisi dan aktivitas fisik mereka, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang kesehatan dan gaya hidup mereka. Dengan kesadaran diri yang lebih baik tentang kesehatan dan kebugaran mereka, seseorang dapat mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran yang optimal.

Dalam konteks olahraga, literasi fisik memungkinkan seseorang untuk memahami kemampuan fisik mereka dalam berbagai kegiatan fisik dan olahraga, serta memahami bagaimana meningkatkan kemampuan tersebut melalui latihan dan pengembangan keterampilan. Dengan kesadaran diri yang lebih baik tentang kemampuan fisik mereka, seseorang dapat memilih olahraga atau kegiatan fisik yang sesuai dengan kemampuan dan minat mereka, dan merencanakan latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik mereka.

Oleh karena itu, literasi fisik dan kesadaran diri sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran yang optimal, serta untuk memaksimalkan potensi fisik dan kesehatan seseorang. Melalui pemahaman dan pengenalan atas kemampuan fisik mereka, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang kesehatan dan

gaya hidup mereka, dan meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik mereka melalui latihan dan pengembangan keterampilan.

Kesadaran diri seseorang sangat berpengaruh terhadap literasi fisiknya sehingga antara literasi fisik dan kesadaran diri sangat erat kaitannya. Dengan kesadaran diri akan pentingnya literasi fisik seseorang akan melibatkan pemahaman dalam berfikir untuk melakukan berbagai hal yang positif untuk merubah hidupnya salah satunya dengan merubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat untuk menghasilkan tubuh yang sehat dan bugar sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan optimal.

BAB 7

LITERASI FISIK, KESADARAN DIRI, HUBUNGAN ORANG LAIN, DAN TEMPAT PENGETAHUAN SERTA PEMAHAMAN DALAM KONSEP

Literasi fisik dan kesadaran diri saling memperkuat satu sama lain. Dengan memiliki literasi fisik yang baik dan kesadaran diri yang tinggi, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan mencegah risiko kesehatan yang serius. Dalam hal hubungan dengan orang lain, literasi fisik dapat memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau kebugaran bersama dengan orang lain. Orang yang memiliki literasi fisik yang baik dapat lebih mudah berkomunikasi dengan pelatih atau instruktur kebugaran, dan dapat lebih efektif berkolaborasi dengan orang lain dalam upaya untuk mencapai tujuan kebugaran mereka. Selain itu, literasi fisik juga dapat memungkinkan seseorang untuk membimbing orang lain dalam upaya mereka untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Hubungan dengan orang lain juga sangat berpengaruh akan literasi fisik seseorang karena selain dari kesadaran diri seseorang yang bersifat intern seseorang juga memerlukan hubungan dengan oranglain untuk meningkatkan kemauannya atau motivasinya dalam meleak aktivitas fisik. Jika seseorang berhasil mencapai hidup sehat dengan merubah pola/gaya hidupnya tentunya oranglain dapat tertarik dengan apa yang dilakukan orang yang telah berhasil, apalagi jika seseorang merupakan orang yang aktif dalam sosial media dan dapat menciptakan konten yang menarik bisa memberikan dukungan secara ektern untuk oranglain dalam merubah gaya hidupnya menuju hidup yang lebih baik.

Dalam hal tempat pengetahuan, literasi fisik dapat membantu seseorang untuk memahami informasi kesehatan dan kebugaran yang disediakan oleh berbagai sumber, seperti situs web, buku, atau publikasi kesehatan. Selain itu, jika seseorang meleak akan literasi fisik tentunya seseorang tersebut akan memilih berbagai konten yang sesuai dengan yang hendak dicapai dan seseorang dapat lebih mudah memahami dan menerapkan informasi tersebut untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran

jasmani mereka. Kemudian, literasi fisik juga dapat membantu seseorang untuk mengevaluasi kredibilitas dan keandalan informasi kesehatan dan kebugaran yang mereka temukan.

Mengenai pemahaman dalam konsep, literasi fisik dapat membantu seseorang dalam memahami berbagai konsep kesehatan dan kebugaran secara mendalam. Selain itu, seseorang yang melek akan aktivitas fisik akan mencari berbagai sumber yang sesuai dengan apa yang diharapkan/dituju.

Seseorang yang memiliki literasi fisik yang baik, dapat memahami konsep seperti indeks massa tubuh (BMI), dan menggunakannya sebagai alat untuk memantau kesehatan dan kebugaran mereka. Selain itu, literasi fisik juga dapat membantu seseorang memahami konsep seperti asupan energi dan kalori, sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang lebih baik dalam hal makanan dan nutrisi.

Dengan demikian, literasi fisik dapat memiliki hubungan yang erat dengan orang lain, tempat pengetahuan, dan pemahaman dalam konsep tertentu. Dengan memiliki literasi fisik yang baik, seseorang dapat menjadi lebih efektif dalam berinteraksi dengan orang lain, memahami informasi kesehatan dan kebugaran yang tersedia, dan memahami konsep-konsep kesehatan dan kebugaran secara lebih mendalam.

BAB 8

LITERASI FISIK DAN OBESITAS

Literasi fisik penting bagi keutuhan pengalaman hidup manusia karena berkaitan dengan pentingnya menggunakan kemampuan jasmani (*embodied capacities*) agar individu mampu mewujudkan berbagai potensi dirinya sehingga mampu meningkatkan kualitas hidupnya. Tujuan literasi fisik adalah untuk membantu individu memahami, menerapkan, dan mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dan aktivitas fisik. Literasi fisik dapat membantu seseorang untuk memahami manfaat kesehatan dari berbagai jenis aktivitas fisik, mengenali risiko penyakit terkait gaya hidup yang tidak sehat, memilih makanan yang sehat, dan menghindari kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan. Physical literacy dapat memiliki dampak yang positif bagi individu yang mengalami obesitas. Physical literacy juga dapat membantu individu dengan obesitas untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan bergerak mereka, sehingga mereka dapat lebih nyaman dan percaya diri dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan.

Obesitas merupakan epidemi global yang berbasis pada tiga faktor utama, yaitu faktor genetik, perilaku, dan lingkungan. Faktor perilaku umumnya menjadi penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas, yang terjadi akibat asupan kalori yang lebih tinggi daripada pengeluaran kalori. Pola makan yang tidak seimbang, yang terdiri dari makanan tinggi kalori dan lemak, menjadi penyebab utama dari asupan kalori yang tinggi. Sementara itu, pengeluaran kalori yang rendah terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup yang kurang aktif.

Bagi penyandang obesitas, literasi fisik menjadi sangat penting karena dapat membantu mereka memahami pentingnya aktivitas fisik dalam mengelola berat badan dan kesehatan secara umum. Beberapa manfaat penting dari literasi fisik bagi penyandang obesitas antara lain:

1. Memahami pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi berat badan: Dengan memahami bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi berat badan, penyandang obesitas dapat membuat pilihan yang lebih baik dalam memilih jenis aktivitas fisik yang tepat untuk membantu mereka menurunkan berat badan.
2. Memahami jenis aktivitas fisik yang tepat: Literasi fisik juga membantu penyandang obesitas memahami jenis aktivitas fisik yang tepat untuk

kebutuhan mereka, seperti jenis latihan aerobik dan latihan kekuatan, serta bagaimana melakukan aktivitas fisik dengan benar untuk mencegah cedera.

3. Meningkatkan motivasi untuk bergerak: Dengan memahami manfaat kesehatan yang diperoleh dari aktivitas fisik, penyandang obesitas mungkin lebih termotivasi untuk memulai dan mempertahankan rutinitas aktivitas fisik.
4. Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan: Aktivitas fisik tidak hanya membantu dalam menurunkan berat badan, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, seperti meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki tingkat gula darah, dan meningkatkan kekuatan tulang.

Dengan meningkatkan literasi fisik mereka, penyandang obesitas dapat memperbaiki kemampuan mereka dalam memahami dan menggunakan informasi terkait aktivitas fisik dan kesehatan secara umum. Hal ini dapat membantu mereka mengambil tindakan yang lebih efektif dalam mengelola berat badan dan kesehatan secara keseluruhan.

BAB 9

PENGEMBANGAN LITERASI FISIK SETIAP INDIVIDU

Mengembangkan 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. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan literasi fisik bagi setiap individu:

1. Meningkatkan pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik: Individu dapat mempelajari manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, seperti meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kemampuan pernapasan, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta meningkatkan kesehatan mental.
2. Mengikuti program pelatihan fisik: Program pelatihan fisik dapat membantu individu mengembangkan keterampilan dan teknik yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Program pelatihan fisik dapat berupa pelatihan dengan personal trainer atau mengikuti program olahraga di pusat kebugaran.
3. Menjaga pola makan sehat: Pola makan yang seimbang dan sehat dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Individu dapat mempelajari tentang nutrisi dan asupan makanan yang seimbang, serta menghindari makanan yang tinggi lemak jenuh dan gula.
4. Menghindari gaya hidup yang kurang aktif: Mengurangi waktu yang dihabiskan untuk duduk dan menghindari aktivitas yang kurang bermanfaat, seperti menonton TV atau bermain game video terlalu lama, dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.
5. Menjaga konsistensi dalam aktivitas fisik: Menjaga konsistensi dalam aktivitas fisik dapat membantu membangun kebiasaan yang sehat dan meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan.

6. Berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik yang disukai: Individu dapat memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan preferensi mereka. Olahraga atau aktivitas fisik yang disukai dapat membantu meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik.
7. Menghindari cedera: Individu harus memastikan bahwa mereka melaksanakan aktivitas fisik dengan aman dan menghindari cedera yang dapat mengganggu kemampuan untuk bergerak dan beraktivitas.

Individu dapat mengembangkan literasi fisik dan memperbaiki kesehatan dan kebugaran. Penting untuk mempertimbangkan konsultasi dengan dokter atau ahli gizi jika memiliki kondisi medis atau jika ingin mengembangkan rencana latihan yang lebih intensif.

BAB 10

MEMPROMOSIKAN LITERASI FISIK DI DALAM DAN DI LUAR SEKOLAH

Mempromosikan literasi fisik di dalam dan di luar sekolah adalah kunci untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan fisik pada anak-anak dan dewasa. Berikut ini adalah beberapa cara untuk mempromosikan literasi fisik di dalam dan di luar sekolah:

Di dalam sekolah:

1. Membuat kurikulum literasi fisik: Sekolah dapat membuat kurikulum literasi fisik yang mencakup pembelajaran tentang nutrisi, kebugaran, dan kesehatan.
2. Mengadakan program olahraga dan kebugaran: Sekolah dapat mengadakan program olahraga dan kebugaran seperti kegiatan kelas olahraga, klub atletik, dan kegiatan di luar kelas untuk memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
3. Menyediakan fasilitas olahraga yang memadai: Sekolah dapat menyediakan fasilitas olahraga seperti lapangan, kolam renang, dan gym yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik siswa.
4. Mengadakan kegiatan non-olahraga: Sekolah juga dapat mengadakan kegiatan non-olahraga seperti tarian, senam, dan yoga untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan fisik siswa.

Di luar sekolah:

1. Membuat program olahraga dan kebugaran komunitas: Komunitas dapat membuat program olahraga dan kebugaran seperti kegiatan senam pagi, jalan sehat, dan klub olahraga untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan fisik warga.
2. Menyediakan fasilitas olahraga yang terbuka untuk umum: Fasilitas olahraga seperti lapangan, taman, dan gym yang terbuka untuk umum dapat memotivasi orang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
3. Mengadakan acara kesehatan dan kebugaran: Acara kesehatan dan kebugaran seperti seminar, pameran kesehatan, dan acara lari dapat memotivasi orang untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan fisik.

4. Menggunakan teknologi: Teknologi seperti aplikasi kebugaran dan perangkat wearable dapat membantu orang untuk mengukur aktivitas fisik mereka dan memotivasi mereka untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan.

Dengan mempromosikan literasi fisik di dalam dan di luar sekolah, kita dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan fisik pada anak-anak dan dewasa, sehingga mereka dapat mempertahankan kesehatan dan kebugaran yang optimal.

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>
- Setiawan, C. (2022). Physical Activity Engagement in Later Life: a Physical Literacy Perspective. *Sport Science*, *15*(1), 36–41.
- 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>