

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rendahnya aktivitas fisik pada anak saat ini diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian global, Indonesia juga menjadi salah satu negara dengan tingkat aktivitas fisik pada anak yang masih tergolong rendah dan belum memenuhi rekomendasi tingkat aktivitas fisik oleh WHO. Lebih dari setengah (57,3%) anak Indonesia dikategorikan tidak aktif dan berada di depan TV/computer/Gadget > 2 jam perhari (55,3%) dan proporsi anak yang tidak aktif lebih banyak pada anak laki-laki (62,8%) dibanding anak Perempuan (52,35) (Harahap, 2013:104)

Pada penelitian pengembangan media literasi fisik (melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar (Wiwik Rosiana et al, 2023) menunjukkan bahwa anak usia sekolah lebih sering melakukan aktivitas sedentary sehari-hari seperti main game, menonton televisi, dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Anak yang lebih sering menghabiskan waktu luang untuk melakukan aktivitas sedentary tanpa melakukan aktivitas fisik akan memberikan dampak obesitas bagi anak. Selain itu rendahnya aktivitas fisik pada anak juga menyebabkan peningkatan risiko terhambatnya pertumbuhan tulang, osteoporosis, perubahan suasana hati yang labil dan menimbulkan gangguan kecemasan

Pada dasarnya setiap orang tidak menginginkan kebosanan dalam hidupnya. Demikian pada saat proses belajar mengajar akan membuat siswa bosan, jika guru tidak menggunakan metode mengajar dalam proses belajar

mengajar yang melibatkan siswa. Ketika siswa merasa lelah belajar, perhatiannya berkurang, mengantuk, sehingga tujuan belajar tidak tercapai. Teknik aktivitas yang tidak melibatkan siswa akan mengurangi minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran. Hal ini disebabkan metode pengajaran yang terkadang monoton.

Salah satu cara informasi dapat dipahami dan kemudian disimpan dalam ingatan jangka panjang adalah ketika informasi tersebut mengandung emosi yang kuat, baik kegembiraan (emosi positif) maupun kesedihan (emosi negatif). Semua guru sangat berharap agar materi yang disampaikan kepada semua siswa tetap dalam ingatan jangka panjang dan tidak akan dilupakan bahkan seumur hidup. Untuk mengatasi hal tersebut, guru harus selalu meningkatkan kualitas profesionalnya dengan memberikan kesempatan belajar kepada siswa dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses aktivitas melalui aktivitas luar ruang (*Outdoor activity*).

Aktivitas luar ruang adalah kegiatan yang berlangsung di area terbuka tanpa harus terpaku pada ukuran ruangan. Bermain pada hakekatnya adalah *experiential learning* dimana para pemerannya mengalami dan melakukannya secara langsung. Berbeda dengan aktivitas kelas yang lebih menekankan satu aspek. Aktivitas efektif merupakan kegiatan yang dilakukan melalui aktivitas langsung dimana siswa dapat merasakan dan mengalami langsung apa yang dipelajarinya. Efek dan hasil yang dihasilkan dari proses ini mudah diserap, dipahami, dan diingat lebih lama oleh siswa yang melakukannya secara langsung (Setyawan, H., & Dimiyati, 2015)

Banyak hal yang akan didapatkan ketika melakukan aktivitas diluar ruang, yang paling diinginkan anak-anak dalam menghabiskan waktu adalah dengan bermain. Aktivitas fisik dan kesenangan dalam bermain membuat anak-anak merasa senang dan rileks. Bermain dapat dilakukan di dalam ruang maupun diluar ruang. Setelah bermain dengan melakukan aktivitas fisik, kebanyakan anak-anak menjadi lebih siap, lebih banyak berbicara dan berkonsentrasi dalam belajar.

Outdoor activity atau Aktivitas luar ruang merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan diluar ruang atau kelas. Aktivitas luar ruang tidak sekedar memindahkan pelajaran ke luar ruang, tetapi dilakukan dengan mengajak siswa menyatu dengan alam dan melakukan beberapa aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku siswa terhadap lingkungan melalui tahap-tahap pengertian, motivasi, tanggungjawab dan aksi atau tingkah laku.

Aktivitas luar ruang di alam dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan fisik anak-anak. Melakukan aktivitas di luar memiliki banyak manfaat bagi anak, antara lain tumbuh kembang anak, mengembangkan gerak motorik anak dan meningkatkan kesehatan anak. Aktivitas luar ruang dapat meningkatkan kemampuan berfikir, kreatif dalam melakukan sesuatu serta membuat anak percaya diri ketika berkomunikasi dengan teman (McCurdy et al., 2014)

Pada kalangan pelajar, anak-anak biasanya sangat sibuk belajar dan dengan sistem aktivitas di dalam kelas. Kegiatan di kelas memaksa mereka

membutuhkan hiburan sebagai penyeimbang stress, maka disini diperlukan kegiatan di luar kelas. Aktivitas di luar ruang (*Outdoor activity*) baik untuk memulihkan energi dan membuat hati senang, serta tubuh menjadi lebih sehat dan produktif. Aktivitas di luar ruang (*Outdoor activity*) juga dapat dijadikan metode belajar yang memungkinkan anak memperoleh pengalaman belajar baru. Kegiatan belajar di luar kelas dapat memberikan pengalaman kepada anak bahwa belajar dapat menjadi hal yang menyenangkan. Aktivitas luar Ruang (*Outdoor activity*) tidak hanya menyenangkan, tetapi sangat berperan terhadap literasi fisik pada anak.

Physical Literacy (Literasi Fisik) adalah istilah bahasa Inggris, sejauh ini belum ditemukan istilah ini dalam istilah bahasa Indonesia. Dengan demikian, kurang lebih . pakar olahraga Indonesia terus menggunakan berbagai ungkapan untuk menerjemahkan konsep literasi fisik. Ada yang menggunakan istilah literasi fisik, literasi jasmani dan melek fisik. Dalam hal ini, penulis menggunakan istilah literasi fisik untuk menerjemahkan istilah *Physical Literacy*.

Literasi Fisik digambarkan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menafsirkan, mencipta, merespon secara efektif, dan berkomunikasi menggunakan dimensi kebutuhan manusia dalam berbagai situasi dan konteks (Pramono, 2018)

Konsep Literasi Fisik telah diaplikasikan di negara-negara maju seperti Kanada, Finlandia, Jepang, Australia serta Indonesia. Literasi Fisik telah ditetapkan sebagai tujuan dalam pendidikan. Dan yang terpenting adalah

implikasi dari konsep Literasi Fisik(Durden-myers & Green, 2018). Literasi Fisik merupakan konsep yang membangkitkan keinginan kuat untuk mengatasi masalah ketidakaktifan fisik. Inti dari Literasi fisik adalah pendekatan cara belajar yang terintegrasi antara pikiran dan tubuh sehingga terbentuklah aktivitas fisik. Individu yang memiliki literasi fisik yang baik diharapkan memiliki pengetahuan kognitif, kompeten secara fisik, dan termotivasi secara mental dalam kehidupan yang aktif secara fisik seumur hidup(Sun, 2017)

Literasi fisik pada saat ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan kepada anak-anak sejak dini secara maksimal. Membiasakan aktivitas literasi fisik dilingkungan keluarga, menjadikan orang tua sebagai teladan bagi anak. Dilingkungan sekolah aktivitas literasi fisik dapat dilaksanakan oleh guru pendidikan bersamaan dengan aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan gerak siswa.

Mengingat pentingnya pengembangan Literasi Fisik bagi siswa, seharusnya sudah menjadi perhatian penuh dari pengajar khususnya di Sekolah Dasar (SD) yang ada di Indonesia. Hal ini disebabkan fisik di Sekolah Dasar memiliki peranan penting dalam perkembangan siswa yaitu mendorong siswa untuk belajar gerak sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak, mengembangkan kebugaran, meningkatkan pengetahuan tentang gerak, menstimulasi agar aktif dalam melakukan gerak (Domville, Watson, Richardson & Graves, 2019).

Informasi yang di dapatkan setelah melakukan observasi dan wawancara dengan guru olahraga terkait pentingnya literasi fisik di SDN Susukan 05 Pagi disebabkan ada banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas gerak dan masalah terkait berat badan, selain itu siswa juga mengalami keterlambatan dalam perkembangan social, memiliki keterampilan gerak yang rendah, menunjukkan sikap kurang aktif dalam belajar dibanding siswa yang memiliki keterampilan gerak yang baik.

Terkait dari permasalahan tersebut diperlukan suatu Upaya guna melaksanakan pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan apa yang ingin di capai. Adapun dalam melaksanakan suatu aktivitas harus konsisten serta dengan cara menyenangkan bagi siswa. Salah satu Upaya yang dilakukan yaitu melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan permainan *Outdoor Activity* . Hal ini disebabkan *Outdoor Activity* memiliki dampak positif terhadap perkembangan gerak anak, membentuk karakter siswa, memecahkan masalah yang dihadapi, dan dapat beradaptasi dengan lingkungan disekitar.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, maka peneliti akan membuat program untuk anak sekolah dasar menggunakan metode aktivitas luar ruang, dan diharapkan siswa mampu menerapkan empat komponen literasi fisik, yaitu: (1) Motivasi, (2) Kepercayaan diri serta pemahaman, (3) fisik, dan (4) Perilaku dalam aktivitas luar ruang dan kehidupan sehari-hari. Beberapa peneliti sebelumnya banyak membahas mengenai aktivitas luar ruang dalam kaitannya dengan rasa hormat, kesejahteraan psikologis anak-anak, dan

perkembangan literasi fisik pada usia yang lebih tua. Namun, peran aktivitas luar ruang dalam literasi fisik anak sekolah dasar belum banyak diteliti. Penelitian ini mengkaji pentingnya aktivitas luar ruang (*Outdoor activity*) terhadap literasi fisik pada siswa Sekolah Dasar.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian bermanfaat bagi pembatasan mengenai objek penelitian yang diangkat, manfaat lainnya adalah agar peneliti tidak terjebak pada banyaknya data yang diperoleh dilapangan. Penentuan fokus penelitian lebih diarahkan pada 4 Komponen literasi fisik yaitu : (1) Motivasi, (2) Kognitif (kepercayaan diri serta pemahaman), (3) Perilaku dan (4) kompetensi fisik pada anak sekolah dasar dimaksud untuk membatasi penelitian. Tindakan sekaligus membatasi penelitian guna memilih mana data yang akurat dan mana data yang tidak akurat. Penelitian ini meliputi bagaimana peran Aktivitas luar ruang (*Outdoor activity*) terhadap literasi fisik pada siswa Sekolah Dasar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Bagaimana peran aktivitas luar ruang (*oudoor activity*) terhadap literasi fisik pada siswa Sekolah Dasar?.”

D. Kegunaan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini secara umum adalah untuk memenuhi syarat pengajuan S1 pada Prodi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta dan juga untuk melihat hasil bagaimana peran

aktivitas luar ruang (*Outdoor activity*) terhadap literasi fisik pada siswa Sekolah Dasar. Selain itu tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

1. Mengetahui apakah dengan aktivitas luar ruang (*Outdoor activity*) dapat membentuk literasi fisik pada siswa sekolah dasar
2. mendapatkan pengetahuan *Phisycal Literacy* Pada Permainan *Outdoor activity* pada siswa kelas IV

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah memberikan pengalaman *Outdoor activity* pada siswa sekolah dasar agar dapat membentuk dan menumbuhkan 4 komponen dalam literasi fisik. Dengan penyampaian dan metode yang maksimal agar memberikan sebuah kesan baik pada saat melakukan aktivitas luar ruang (*Outdoor activity*).

Memberikan manfaat serta pengalaman baru bagi guru ataupun orang tua bahwa *Outdoor activity* merupakan suatu media atau metode aktivitas tepat untuk mempertajam kepekaan, komunikasi serta pemahaman pada anak. Penelitian ini juga bermanfaat untuk menumbuhkan jati diri pada seorang anak dimasa pertumbuhan.

Penelitian ini juga sangat bermanfaat bagi peneliti sendiri tentunya untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.