

Membangun Literasi Fisik Melalui Pembelajaran PJOK dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam Untuk KKG PJOK Kabupaten Mojokerto

Muhammad Muhyi^{*1}, Suharti², Ujang Rohman³, Harwanto⁴, Yoso Wiyarno⁵

¹Prodi Penjas, Program Magister FKIP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

^{2,3,4,5}Prodi Penjas, Program Magister, FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

* E-mai: muhyi@unipasby.ac.id

Abstract

Encouraging students to be active and happy to move amidst the challenges of students who are starting to be more active in front of the screen than in the open field is a fundamental problem today. The goal is to provide adequate understanding of the important role of PJOK teachers in implementing physical literacy in PJOK Learning in schools. The method in the form of mentoring PJOK teachers is based on direct examples of physical literacy in PJOK Learning. for PJOK teachers who are members of the KKG PJOK Mojokerto Regency represented by 5 PJOK teachers from each of 18 sub-districts, involving 90 PJOK teachers. The results of this form of mentoring can be illustrated that PJOK teachers who participated in mentoring can have a better understanding of the concept of physical literacy in PJOK by 92%, the in-depth Learning Approach delivered is easy to understand and relevant to PJOK Learning by 94%. The activities carried out provide ideas, inspiration to develop more meaningful PJOK Learning for students by 91%. Feeling more confident in implementing the concept of physical literacy through PJOK Learning in schools by 88%. This activity can improve my professional competence as a PJOK teacher by 90%. Thus, it can be concluded that in general this mentoring activity provides a better understanding, is relevant, useful, inspiring, self-confidence, and professionalism of PJOK teachers..

Keywords: Deep Learning, Physical Literacy, PJOK, KKG

Abstrak

Mengajak siswa aktif gerak, senang gerak ditengah-tengah tantangan murid yang mulai dominan aktif di depan layar dibandingkan di lapangan terbuka menjadi suatu permasalahan mendasar saat ini. Tujuan memberikan bekal pemahaman yang memadai akan peran penting guru PJOK dalam menerapkan literasi fisik dalam Pembelajaran PJOK di sekolah. Metode dalam bentuk pendampingan keada guru PJOK berbasis contoh-contoh langsung literasi fisik dalam Pembelajaran PJOK. pada guru PJOK yang tegabung dalam KKG PJOK Kabupaten Mojokerto yang diwakili 1 atau 2 guru PJOK dari masing-masing kecamatan sebanyak 18 kecamatan.yang melibatkan 29 orang guru PJOK. Hasil dari bentuk pendampingan dapat diperoleh gambaran bahwa guru PJOK yang mengikuti pendampingan dapat pemahaman yang makin lebih baik tentang konsep literasi fisik dalam PJOK sebesar 92%, Pendekatan Pembelajaran mendalam yang disampaikan mudah memahami dan relevan dengan Pembelajaran PJOK sebesar 94%. Kegiatan yang dilakukan memberikan ide, inspirasi untuk mengembangkan Pembelajaran PJOK yang lebih bermakna bagi murid sebesar 91%. Merasa lebih percaya diri menerapkan konsep literasi fisik melalui Pembelajaran PJOK di sekolah sebesar 88%. Kegiatan ini dapat meningkatkan kompetensi profesional saya sebagai guru PJOK sebesar 90%, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum kegiatan pendampingan ini memberikan pemahaman lebih baik, relevan, bermanfaat, inspiratif, kepercayaan diri, dan profesionalisme Guru PJOK.

Kata Kunci: Pembelajaran Mendalam, Literasi Fisik, PJOK, KKG

A. PENDAHULUAN

Pada saat ini permasalahan siswa aktif bergerak, senang gerak sudah menjadi tantangan tersendiri di tengah-tengah penggunaan gadget yang makin massif. Guru PJOK dihadapkan pada tantangan tersebut, bagaimana siswa tetap aktif, tetap senang gerak ditengah-tengah gempuran berbagai game online yang dapat diakses dimana saja, kapan saja bahkan waktu aktif mereka bermain di di depan layar lebih lama dibandingkan aktif bermain di lapangan. Permasalahan ini menjadi sorotan serius agar Pembelajaran PJOK melalui guru PJOK dapat mereduksi aktif di layar dengan lebih banyak aktif di lapangan.

Guru PJOK dihadapkan pada kondisi yang harus mampu menggali berbagai strategi dan cara termasuk permainan kreatif, permainan inovatif yang dapat memberikan pengalaman gerak yang bermakna, kekayaan gerak yang dominan menjadi bekal inspiratif siswa senang bergerak, sehingga aktif praktik di lapangan dan tidak bermain game online pada saat praktik di Pembelajaran PJOK. Pada dasarnya tidak cukup hanya pada tataran dikenalkan dan dipraktikkan bermain permainan kreatif dan inovatif saja ada hal lain lebih mendasar dan penting untuk menjawab tantangan tersebut untuk guru PJOK.

Literasi fisik menjadi salah satu solusi kepada guru PJOK dan siswa yang mengikuti pelajaran PJOK, Literasi fisik menyodorkan praktik aktif gerak sepanjang hayat yang diawali dengan pemberian pemahaman yang memadai, dan tentang apa itu literasi fisik, pentingnya literasi fisik, bagaimana menerapkan melalui pembelajaran PJOK, dan makna dari aktivitas fisik yang dilakukan sehingga percaya diri meningkatkan dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik juga meningkat. Dijelaskan bahwa makin tinggi tingkat literasi fisik murid maka makin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya, sehingga direkomendasikan pentingnya literasi fisik di Pembelajaran PJOK yang terstruktur dan berkelanjutan (Perdana, Maksu, 2025).

Kabupaten Mojokerto yang memiliki sejarah yang sangat luar biasa dengan kejayaan kerajaan Majapahit menjadi inspirasi untuk menghadirkan literasi fisik yang di dukung dengan berbagai macam bentuk jenis permainan tradisional yang di gali dari sejarah yang ada. Melestarikan budaya, permainan tradisional, namun tetap aktif bergerak, dengan kemasan yang menarik menjadi tantangan yang menarik untuk dijadikan gagasan mendasar untuk solusi, yang menjadi penciri KKG PJOK Kabupaten Mojokerto berbasis kekayaan permainan tradisional yang sangat potensial untuk digali.

Adanya buku ajar sederhana dan inspiratif yang berbasis permainan tradisional dengan berbasis sejarah yang luar biasa dapat dijadikan sebagai solusi jangka panjang ke depan, namun dalam tahap awal untuk jangka pendek diawali dengan pemahaman tentang literasi fisik dalam Pembelajaran PJOK dengan pendekatan Pembelajaran mendalam untuk guru PJOK sehingga memiliki pondasi dasar yang kuat dalam perencanaan sampai pada pengembangan yang pada akhirnya melahirkan produk.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk pendampingan dengan tahap awal memberikan bekal pengetahuan yang memadai tentang literasi fisik dalam Pembelajaran PJOK, Pembelajaran mendalam sebagai salah satu pendekatan. Lokasi dilakukan di Aula Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Mojokerto, yang dilakukan pada 6 juni 2026, dengan melibatkan KKG Guru PJOK Kabupaten Mojokerto sebanyak 18 kecamatan yang diwakili oleh 1 atau 2 orang guru PJOK sehingga yang terlibat sebanyak 29 orang guru PJOK yang mengajar PJOK ditingkat Sekolah Dasar yang tergabung dalam KKG.

Materi yang disampaikan fokus pada pembangunan pondasi dasar tentang apa itu literasi fisik, pentingnya literasi fisik, manfaat literasi fisik, Pembelajaran PJOK di tingkat Sekolah Dasar dan karakteristiknya, Pembelajaran Mendalam di PJOK, yang dikombinasikan adanya brain break untuk jadi bekal praktik nyata sederhana akan pentingnya gerak sehingga bisa fokus. Dengan materi yang disampaikan adanya peningkatan pemahaman, terhadap pentingnya literasi fisik untuk

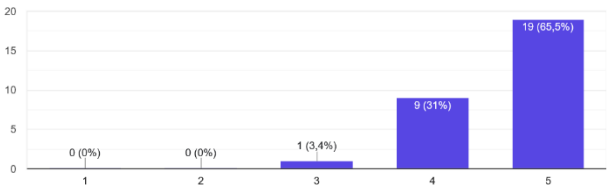
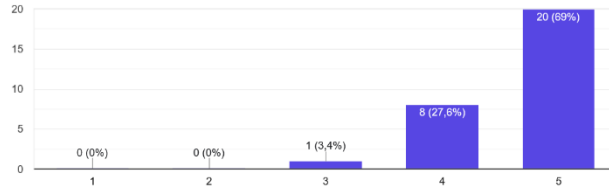
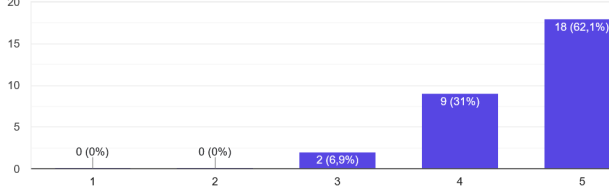
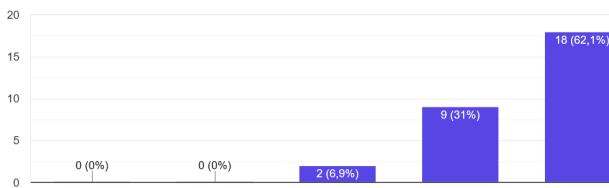
mereduksi siswa yang dominan aktif di layar agar makin aktif di lapangan, sebagai tahap awal, yang tentunya di tinidaklanjuti dalam kegiatan pendampingan yang lebih strategis lagi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

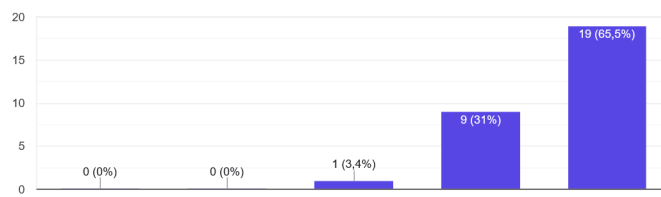
Hasil dari kegiatan yang telah dilakukan di KKG PJOK Kabupaten Mojokerto memberikan tambahan pengetahuan, pemahaman yang lebih mendalam, dan tingkat kesadaran yang lebih baik dana memadai terkait dengan literasi fisik dalam pelajaran PJOK untuk guru-guru PJOK se kabupaten Mojokerto yang ada sebanyak 29 guru PJOK wakil dari 18 kecamatan. Kesadaran tentang literasi fisik menjadi bagian dari pondasi penting untuk para guru PJOK, melalui seminar pendidikan dan pendampingan yang lebih mendalam menjadi dasar penitng guru PJOK, dengan tema seminar pendidikan yakni literasi fisik dalam Pembelajaran PJOK melalui pendekatan Pembelajaran mendalam (Deep Learning).

Hasil pengisian instrumen yang fokus pada lima aspek penting yang dikaji sebagai hasil dari pengabdian dalam bentuk matrik, seperti terlihat pada matrik 1.1.

Tabel 1. Aspek Pemahaman Pembelajaran Mendalam di PJOK

No	Penyataan	Persentase Rata-Rata
1.	Materi dapat meningkatkan pemahaman saya tentang konsep literasi fisik dalam pembelajaran pjok.	
2.	Materi tentang pendekatan pembelajaran mendalam yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan pembelajaran pjok di sd	
3.	Materi kegiatan memberikan ide dan inspirasi untuk mengembangkan pembelajaran pjok yang lebih bermakna bagi siswa	
4.	Saya merasa lebih percaya diri untuk menerapkan konsep literasi fisik melalui pembelajaran pjok di sekolah	

5. Secara keseluruhan kegiatan ini bermanfaat meningkatkan kompetensi profesional saya sebagai guru pjok



Hasil dari jawaban pertanyaan no 1. Adanya peningkatan pemahaman maka sebanyak 96.5 persen menyatakan setuju dan sangat setuju, sedangkan 3,4 persen menyatakan cukup setuju. Dengan demikian maka dalam hal pemahaman literasi fisik dalam Pembelajaran PJOK dipahami dengan sangat baik, karena melalui pemahaman yang lebih baik dapat mendukung penguatan literasi fisik pada tahap selanjutnya. Guru PJOK yang tergabung di KKG sudah memiliki wawasan yang memadai dan baik untuk literasi fisik melalui workshop tersebut. Untuk pertanyaan no 2, mudah dipahami, sebanyak 96.6 persen dan 3,4, persen menyatakan cukup setuju. Dapat diartikan bahwa pemahaman guru PJOK yang tergabung di KKG menunjukkan memahami dengan sangat baik materi tentang pendekatan Pembelajaran mendalam (deep learning) sehingga membantu guru PJOK makin baik dalam menindaklanjuti kegiatan ini. Untuk pertanyaan no 3, sebesar 96,6% setuju dan sangat setuju, sebesar 6,9% menyatakan cukup setuju, dengan demikian maka kegiatan yang disampaikan memberikan penambahan ide dan inspirasi untuk pengembangan Pembelajaran PJOK ke depannya. Untuk pertanyaan no 4., percaya diri makin lebih baik dalam rangka menerapkan literasi fisik melalui Pembelajaran PJOK, dan sebanyak 93,1% sudah sangat setuju dan setuju, sedangkan 6,9 persen cukup setuju. Untuk pertanyaan no 5. Seluruh kegiatan sangat bermanfaat dan mendukung penguatan kompetensi profesional guru PJOK, maka 96,5 persen kegiatan sangat bermanfaat dan untuk 3,4 persen cukup setuju. Atas penjelasan tersebut maka secara umum dapat digambarkan pengabdian kepada masyarakat melalui workshop ini memberikan dampak yang sangat positif dan baik serta bermanfaat untuk guru PJOK yang ada di lingkungan KKG PJOK Kabupaten Mojokerto.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Literasi Fisik dalam PJOK dengan Pendekatan Pembelajaran Mendalam

Pembahasan, atas dasar kegiatan seminar pendidikan yang telah dilakukan di depan guru PJOK se kabupaten Mojokerto yang bertujuan memberikan peningkatan pemahaman, kesadaran akan arti penting literasi fisik melalui PJOK dengan pendekatan Pembelajaran mendalam yang dalam bingkai pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan hasil yang sangat baik sekali. Hasil menunjukkan bahwa adanya pemahaman yang lebih baik, kesadaran lebih penting. Penguatan literasi itu sangat penting dengan memposisikan literasi fisik sebagai fondasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar karena mampu membangun pola perilaku aktif yang berkelanjutan (Handryant et al, 2026). Atas dasar hasil kajian dan penelitian menegaskan posisi literasi fisik sebagai pondasi penting di PJOK karena mendukung tangga awal membangun pola hidup aktif.

Cara yang sudah dilakukan dalam kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara ceramah, interaktif, praktik pembelajaran inovatif, dan pelaksanaan tes, kebugaran jasmani, hasil kegiatan menunjukkan adanya, peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep literasi gerak, peningkatan antusiasme dalam mengikuti PJOK, serta peningkatan, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Salahuddin, et al, 2025). Cara yang sesuai dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan sama-sama memberikan dampak yang sama, setidaknya ada peningkatan pemahaman pada guru PJOK yang tergabung di KKG PJOK kabupaten Mojokerto. Praktik yang sama juga telah dilakukan yang hasilnya sama dengan adanya pemahaman yang lebih baik yakni metode workshop, program pengabdian pada masyarakat bertujuan menambah pengetahuan para guru sekolah dasar di Kecamatan Loceret dan bisa mengaplikasikan langsung ke peserta didiknya masing-masing (Kholis M.N., et al. 2025). Adanya materi yang memadai juga sangat penting untuk mendukung keberhasilan kegiatan, seperti adanya materi ajar Pembelajaran PJOK (Rihuddin, Muhyi M., Wiyarno Y. 2024).

Literasi fisik ini tidak bisa terlepas dari peran seorang guru Pendidikan jasmani yang memberikan dasar-dasar aktivitas fisik dan pemahaman yang benar tentang aktivitas fisik, sehingga mereka dapat melakukannya dengan mandiri. (Nur, Aprilio, 2021). literasi fisik penting, tetapi faktor eksternal seperti dukungan guru, keluarga, dan akses fasilitas lebih dominan dalam memengaruhi keaktifan fisik anak (Wiyarko, 2025). Faktor –faktor lain di luar literasi fisik kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dalam mempengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani (Gifri, et al 2025).

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan ini adalah melalui kegiatan seminar pendidikan dan workshop dapat membantu guru PJOK dalam meningkatkan pemahaman dalam membangun literasi fisik melalui Pembelajaran PJOK dengan pendekatan Pembelajaran mendalam untuk KKG PJOK Kabupaten Mojokerto.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada KKG PJOK Kabupaten Mojokerto,

DAFTAR PUSTAKA

Perdana, G. N., Maksum, A. (2025). Pengaruh Literasi Fisik terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Sukodadi . Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(2), 26416–26424.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.31058>

Gifri F.A., Puspodari, Zawawi A., (2025), Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri, Sport Science Health 7 (9),396-404.
<https://doi.org/10.17977/um062v7i92025p396-404>

Nur M., Aprilio I., (2021), Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Seminar Nasional Hasil Penelitian, Pengetahuan Riset, Inovasi dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid 19, 1472-1486

Handryant R.Z. A., Hariadi I., Rusdiyanto R.M., (2026), Literasi Fisik Sebagai Pilar Pembentukan Perilaku Aktif Sejak Dini, JOSEPHA, Journal of Sport Science and Physical Education, 7 (1), 17-27.

Salahudin, Satrlawan R., Shandi S.A., Furkan, Irawan E., Mulyadin, Anhar, Nurfaigah, (2025), Peningkatan Literasi Gerak dan Pembelajaran PJOK yang Menyenangkan Dalam Prorgam Penjas Berbagi, Taroa, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4 (2), 117-124.
<https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1>

Rihuddin, Muhammad Muhyi, Yoso Wiyarno, (2024), Pengembangan Materi Ajar Permainan Bolavoli Fase E di Madrasah Aliyah Negeri I Baubau dengan Strategi Pembelajaran AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit), Pada Mata Pelajaran PJOK Berbass Kurikulum Merdeka, Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga, 9 (1), 69-76,
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3633>

Kholis, M. N., Permana, E. P. ., Widodo, A. ., Setyaputri, N. Y. ., Pamungkas, B. K. D. ., Azka, V. D. A. ., Prayoga, D. F. ., Ramadhan, A. S. ., Yuliana, D. ., & Yulianto, D. . (2025). Literasi Fisik dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak pada Guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. *INSAN CENDEKIA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 140-145. <https://doi.org/10.46838/ic.v2i3.659>.

Wiyarko W., (2025), Hubungan antara tingkat literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik di SDN Gondang, IJEPI, International Journal of Educational Policy and Innovation, 1 (1), 20-29.