

**PENGUATAN KOMPETENSI LITERASI DALAM PEMBELAJARAN PJOK
KEBUGARAN JASMANI DI SMAN 1 WONOAYU SIDOARJO**

**Wijono¹, Yuri Lolita², Shery Iris Zalillah³, Oce Wiriawan⁴,
Ilo Raditio Wiriawan⁵**

¹²³⁴⁵Univeritas Negeri Surabaya

¹wijono@unesa.ac.id; ²yurilolita@unesa.ac.id; ³sheryzalillah@unesa.ac.id;

⁴ocewiriawan@unesa.ac.id; ⁵24061485012@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Teachers as educators have a very important role in directing the learning process and objectives in the classroom. Learning objectives require clear direction in order to achieve the educational objectives that have been designed. Over time, the quality of learning is expected to increase in line with the times. Lack of physical activity results in a decrease in abilities that not only occur in students, but also in educators (teachers). Basically emphasizing sensitivity to two things: (1) increasing awareness of equal rights, responsibilities, and opportunities between men and women; (2) increasing awareness to raise the dignity of society and individual independence--from all social groups--as capital to achieve a better quality of life. The purpose of implementing community service at SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo is to provide insight and knowledge about the importance of strengthening literacy and gestures that lead to improving the quality of literate and friendly learning. The targets of the training are teachers of SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo by focusing on their learning implementation plans (RPP) or teaching modules that use literacy strategies. Through community service activities, Unesa with teachers at SMAN 1 Wonoayu can provide benefits for the development of teacher competencies in a sustainable manner. Strengthening is carried out using intensive training methods involving active participation of teachers to improve the quality of learning. PKM is carried out for 5 months.

Keywords: literacy, physical fitness competency, teaching modules.

Abstrak

Guru sebagai pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam mengarahkan proses dan tujuan pembelajaran di kelas. Tujuan pembelajaran memerlukan arah yang jelas guna mencapai tujuan pendidikan yang telah dirancang. Seiring berjalannya waktu, kualitas pembelajaran diharapkan semakin meningkat menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Kurang beraktifitas fisik mengakibatkan adanya penurunan daya kemampuan yang bukan hanya terjadi pada peserta didik, tapi juga pada pendidik (guru). Pada dasarnya menekankan kepekaan terhadap dua hal: (1) peningkatan kesadaran terhadap persamaan hak, tanggung jawab, dan kesempatan yang sama antara laki-laki dan perempuan; (2) peningkatan kesadaran untuk mengangkat martabat masyarakat dan kemandirian individu--dari semua kelompok sosial--sebagai modal untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Tujuan pelaksanaan pengabdian di SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo ini adalah untuk memberikan wawasan dan pengetahuan tentang pentingnya penguatan literasi dan gesi yang mengarah pada peningkatan kualitas pembelajaran yang literat dan ramah. Adapun yang menjadi sasaran pelatihan adalah guru SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo dengan berfokus pada rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) atau modul ajar mereka yang menggunakan strategi literasi. Melalui aktivitas pengabdian kepada masyarakat, Unesa dengan guru di SMAN 1 Wonoayu dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kompetensi guru secara berkelanjutan. Penguatan dilaksanakan dengan metode pelatihan secara intensif dengan melibatkan partisipasi aktif guru guna meningkatkan kualitas pembelajaran. PKM dilaksanakan selama 5 bulan.

Kata kunci: literasi, kompetensi kebugaran jasmani, modul ajar.

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

Pendahuluan

Permasalahan pembelajaran merupakan permasalahan yang kompleks. Hal itu berkaitan dengan kompetensi guru, aktivitas pembelajaran siswa, lingkungan akademik, dan sebagainya.

Aktifitas fisik yang kurang menyisakan beberapa masalah krusial dalam pembelajaran kebugaran jasmani, termasuk *learning loss* yang terjadi pada semua lini pembelajaran. SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo termasuk dalam sekolah yang mengalami *learning loss*. Peningkatan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara, antara lain peningkatan kompetensi siswa, peningkatan kompetensi guru, peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran dan penilaian hasil belajar siswa, penyediaan sarana belajar. Dari semua cara tersebut peningkatan kualitas pembelajaran melalui peningkatan kualitas pendidik menduduki posisi yang sangat strategis dan akan berdampak positif. Dampak positif tersebut berupa: (1) peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan masalah pendidikan dan masalah pembelajaran yang dihadapi secara nyata; (2) peningkatan kualitas masukan, proses, dan hasil belajar; (3) peningkatan keprofesionalan pendidik; (4) penerapan prinsip pembelajaran berbasis penelitian dan pengabdian.^[1] Berdasarkan hal inilah peningkatan kualitas pembelajaran di SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo dilakukan melalui advokasi pemulihan dengan penguatan literasi dan gesi dalam pembelajaran dalam bentuk pelatihan dan pendampingan. Selama ini keterampilan guru khususnya untuk literasi dan gesi belum maksimal dalam pembelajaran. Beberapa miskonsepsi literasi juga menjadi dasar mengapa kualitas perencanaan pembelajaran perlu ditingkatkan. Sebagian guru belum memahami strategi literasi yang berlaku dalam pembelajaran. Begitu juga dalam hal penyusunan perencanaan pembelajaran yang bermuatan strategi literasi dan gesi masih perlu untuk ditingkatkan. Untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran, Guru perlu dikuatkan pemahaman dan cara pandangnya. Pendidikan merupakan kunci terwujudnya keadilan gender dalam masyarakat karena pendidikan merupakan alat untuk mentransfer norma-norma masyarakat, pengetahuan, dan kemampuan. Dengan kata lain, lembaga pendidikan merupakan sarana formal untuk sosialisasi sekaligus transfer nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, termasuk nilai dan norma dalam gesi. Untuk itu sejak awal perlu diupayakan terwujudnya pembelajaran dengan strategi literasi yang ramah gesi. Sehubungan dengan gender, masih ditemukan stereotip yang dangkal untuk menyikapinya. Misalnya, anak laki-laki cenderung diberi motivasi menjadi anak yang kuat, agresif, pemberani, tegas, diarahkan menjadi pemimpin, sedangkan anak perempuan cenderung dimotivasi menjadi anak yang penurut, santun, tidak banyak aktivitas yang menantang, dan lebih berfokus pada aktivitas kerumahtanggaan atau aktivitas domestik.

Metode

Dalam rangka melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode yang digunakan dalam penguatan literasi dan gesi ini dilaksanakan dengan wujud pelatihan dan pendampingan. Sesuai dengan pasal 5, SK Dirjen DIkti No. 38 tahun 2002 bahwa dalam metodologi pembelajaran hendaknya bentuk aktivitas proses pembelajaran dilaksanakan secara bervariasi, ceramah, dialog kreatif (diskusi interaktif), metode *inquiry*, studi kasus, penugasan mandiri, seminar kecil dan berbagai kegiatan akademik lainnya yang lebih menekankan pada pengalaman belajar agar lebih bermakna. Pelatihan sebagai wujud advokasi pemulihan dilakukan dengan cara yim PKM menguatkan literasi melalui penjajagan, diskusi materi, kemudian penugasan. Metode diskusi dan penugasan cocok diterapkan untuk pelatihan dan pendampingan guru. Metode ini dapat diawali dengan paparan dari beberapa pemateri (guru atau TIM PKM) diikuti dengan diskusi.

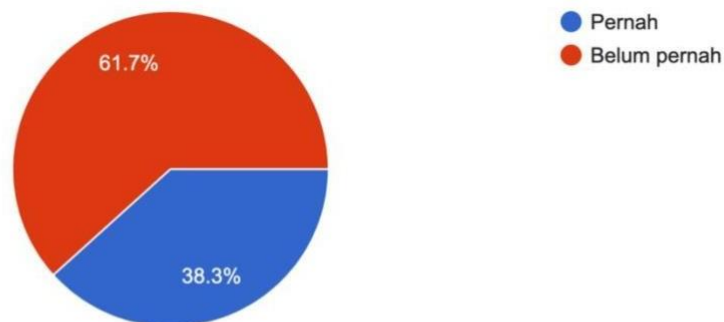
Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini pada guru SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang penguatan kompetensi literasi dalam pembelajaran pjok kebugaran jasmani di SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo. Kondisi awal para guru di SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1. Angket Mengikuti Pelatihan.

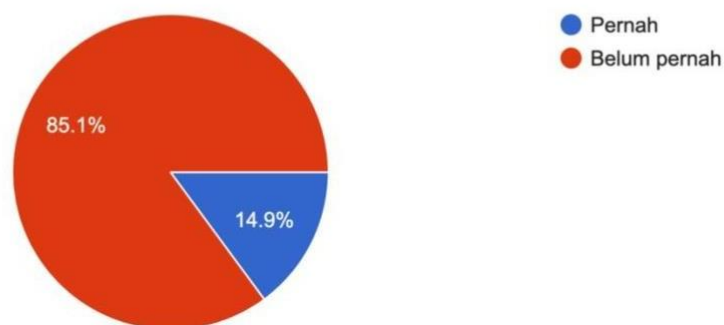
Pernah/belum pernah mengikuti pelatihan/pendampingan strategi literasi

47 responses



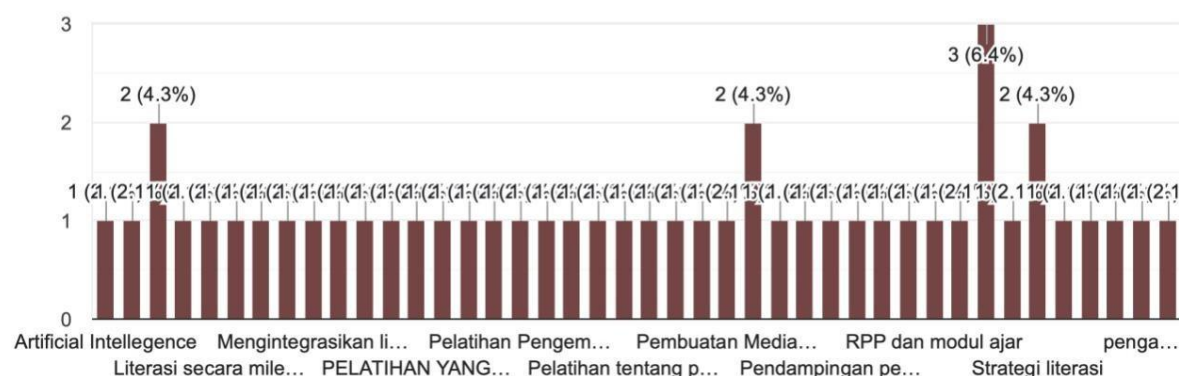
Pernah/belum pernah mengikuti pelatihan/pendampingan pengarusutamaan gender

47 responses



Pelatihan/pendampingan yang diinginkan

47 responses



Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau Modul Ajar yang masuk direviu berdasarkan indicator dalam strategi literasi dalam pembelajaran. Dalam hal ini digunakan penomoran (1-15) yang mengacu pada indikator strategi literasi, yaitu: 1. mengidentifikasi tujuan membaca, 2. membuat prediksi, 3. Mengidentifikasi informasi yang relevan, 4. Mengidentifikasi kosakata baru,

kata kunci, dan / atau kata-kata sulit, 5. Mengidentifikasi bagian-bagian sulit dari teks yang sulit dan membaca ulang bagian tersebut, 6. berpikir keras, 7. membuat kesimpulan, 8. membuat pertanyaan tentang isi teks dan hal yang terkait dengan topik (menggunakan sumber lain), 9. membuat koneksi intertekstual, 10. Meringkas, 11. mengevaluasi teks, 12. mengubah mode, 13. memilih, menggabungkan, dan / atau menghasilkan teks multimodal, 14. mengkonfirmasi, merevisi, atau menolak prediksi, 15. menggunakan organizer grafis.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan guru peserta pembekalan dan pelatihan tentang penguatan kompetensi literasi dalam pembelajaran pjok kebugaran jasmani di SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo diharapkan literasi semakin kuat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdasarkan hasil analisis dan kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Kegiatan telah terlaksana dengan lancar, 2. Ada hasil terkait dengan peningkatan kompetensi, 3. Pembelajaran dengan strategi literasi perlu terus diperkenalkan untuk memaksimalkan pembelajaran, 4. Ke depan, penyusunan langkah-langkah pembelajaran perlu terus diperhatikan untuk dapat menawarkan yang terbaik kepada peserta didik.

Daftar Pustaka

- A. B. Ermerawati, "The Application of Let's Read! in Extensive Reading Class: Integrating MALL and Task-Based Learning.," in *Elementary School Forum (Mimbar Sekolah Dasar)*, 2019, vol. 6, no. 3, pp. 317–329.
- A. S. Mustapha and S. Mills, "Gender representation in learning materials in an international context," in *Gender Representation in Learning Materials*, Routledge, 2015, pp. 15–24.
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Astorino, T. A., Bediamol, N., Cotoia, S., Ines, K., Koeu, N., Menard, N., Nguyen, B., Olivo, C., Phillips, G., Tirados, A., & Cruz, G. V. (2019). Verification testing to confirm VO2max attainment in persons with spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/10790268.2017.1422890>
- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo2max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya, 2009.
- Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo2max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Lopes, H., Rodrigues, A., Peralta, M., Kliegel, M., & Ihle, A. (2020). Physical fitness predicts subsequent improvement in academic achievement: Differential patterns depending on pupils' age. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21). <https://doi.org/10.3390/su12218874>
- H. E. Gardner, *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Hachette UK, 2000.
- Harimurti Kridalaksana, *Kamus Linguistik*, IV. Jakarta: Gramedia, 2009.
- J. Coates, *Women, men and language: A sociolinguistic account of gender differences in language*. Routledge, 2015.

- J. Lee and P. Collins, "Gender representation in Hong Kong primary English- language textbooks: a corpus study," in *Gender representation in learning materials*, Routledge, 2015, pp. 43–57.
- J. Piaget, *Child's Conception of Number: Selected Works vol 2*, vol. 2. Routledge, 2013.
- K. dkk Laksono, "Gesi dan Numerasi dalam Tulisan Siswa SD," Surabaya, 2021.
- L. J. Moleong, "Metodologi penelitian," *Bandung: Penerbit RemajaRosdakarya*, 2004.
- L. Stansfield, "6 ways to keep your family entertained with audiobooks The latest from Ladybird," pp. 1–10, 2019.
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO₂max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- Lusi Nuryanti, *Psikologi Anak*. Jakarta: Indeks, 2009.
- M. Fakhri, *Analisis gender & transformasi sosial*. Pustaka Pelajar, 1996.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3). <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00719.2016>
- O. for E. C. and Development, *The survey of adult skills: Reader's companion*. OECD Publishing, 2016.
- P. ECKERT and S. MCCONNELL-GINET, "Language and Gender. New York: Cambridge." 2003.
- P. Wiedarti, K. Laksono, and P. Retnaningsih, *Desain induk gerakan literasi sekolah*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2018.
- Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo₂max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from

the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2).
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>

S. J. Correll, *Social Psychology of Gender*. USA: Elseiver, 2007.

Sandstedt, E., Fath, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well-being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1).
<https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>

Sudaryanto, *Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa*. Yogyakarta: Duta Wacana, 2015.

Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>

Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>