

Buku Panduan

Literasi Fisik Bagi Guru PAUD

Herwina Dewi Librianty

Yufiarti | Elinda Yetti



Buku Panduan

Literasi Fisik

Bagi Guru PAUD

Herwina Dewi Library
Yufiarti | Elinda Yetti

Penerbit
litmus

BUKU PANDUAN

LITERASI FISIK BAGI GURU PAUD

Ditulis oleh :

Dr. Herwina Dewi Librianty, M.Pd.

Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi.

Prof. Dr. Elindra Yetti, M.Pd.

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh

PT. Literasi Nusantara Abadi Grup

Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari

Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144

Telp : +6285887254603, +6285841411519

Email: literasinusantaraofficial@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Mei 2023

Perancang sampul: Syafira Isna

Penata letak: Noufal Fahriza

ISBN : 978-623-8301-31-7

vi + 57 hlm. ; 15,5x23 cm.

©Mei 2023

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT atas Rahmat dan Kasih Sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku pegangan ini. Adapun tujuan penulisan buku ini adalah untuk membuka wawasan dan meningkatkan pengetahuan guru PAUD tentang literasi fisik serta strategi penerapannya dalam praktik pendidikan anak usia dini melalui perannya dalam bermain aktif. Hal ini penting sekali karena mayoritas guru PAUD tidak memiliki latar belakang pendidikan jasmani sehingga memerlukan pegangan tentang bagaimana cara mengelola dan mengembangkan potensi gerak aktif anak sesuai dengan kapasitas kemampuan dan pengetahuan mereka. Pengembangan potensi gerak adalah hal positif yang sama penting kedudukannya dengan literasi menulis dan membaca di fase kritis anak untuk belajar, tumbuh dan berkembang. Karena potensi ini pada dasarnya justru membangun kekuatan fisik serta kesehatan anak sehingga mendukungnya untuk menjelajah rasa ingin tahu nya secara optimal. Buku pegangan ini akan membantu guru PAUD mengenal berbagai keterampilan gerakan dasar serta cara mempraktekkannya ke dalam program

harian anak sebagai upaya mengembangkan literasi fisik sejak dini secara mudah. Buku ini berbasis pada berbagai kajian literatur yang relevan dengan literasi fisik serta hasil riset terhadap literasi fisik anak yang dikaitkan dengan keterlibatan guru dalam bermain aktif, kelengkapan fasilitas bermain aktif sampai pada cara mengukur literasi fisik anak sehingga sangat tepat digunakan oleh guru sebagai referensi untuk penerapan kegiatan bagi anak dan memetakan sejauh mana perjalanan literasi fisik anak khususnya di usia 5-6 tahun.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v

BAGIAN SATU

MENGENAL LITERASI FISIK	1
Apa Literasi Fisik?	1
Mengapa Literasi Fisik Penting bagi Anak Usia Dini?.....	2
Kapan Literasi Fisik Dikembangkan pada Anak ?	2
Arti Penting Literasi Fisik bagi Anak	3
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Literasi Fisik Anak.....	5

BAGIAN DUA

STRATEGI PENGEMBANGAN LITERASI FISIK YANG TEPAT BAGI ANAK USIA DINI	7
Strategi Pengembangan	7
Guru Membantu Anak dalam Mengembangkan	
Keterampilan Gerak Dasar (Fundamental Movement Skills)	8

Guru Menumbuhkan Kecintaan Anak pada Aktivitas Fisik melalui Kegiatan Bermain Aktif.....	14
Jenis Bermain Aktif	15
BAGIAN TIGA	
PERAN GURU DALAM BERMAIN AKTIF BAGI ANAK	25
Peran Guru Bermain Aktif.....	25
Penataan Lingkungan Bermain Aktif.....	28
Dimana dan Siapa Saja yang Terlibat dalam Pengembangan Literasi Fisik Anak	31
BAGIAN EMPAT	
INSTRUMEN PENILAIAN LITERASI FISIK ANAK USIA 5-6 TAHUN.....	33
Mengukur Literasi Fisik Anak Usia Dini.....	33
Petunjuk Pengisian.....	34
Rubrik Untuk Kompetensi Gerakan.....	44
DAFTAR PUSTAKA	51
PROFIL PENULIS.....	55



BAGIAN SATU

MENGENAL LITERASI FISIK

Apa Literasi Fisik?

Secara umum literasi fisik merupakan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman pada diri seseorang untuk menghargai dan mengambil tanggung jawab untuk tetap beraktivitas fisik seumur hidupnya (Whitehead, 2013). Pada ranah anak usia dini literasi fisik terkait pada penguasaan keterampilan gerakan dasar dalam tiga area yakni lokomotor, non lokomotor dan manipulatif sehingga memungkinkan anak-anak bergerak dengan percaya diri serta terkontrol dalam berbagai pengaturan aktivitas fisik (Deborah & Smith, 2016). Anak yang melek fisik memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, keterampilan, dan kebugaran yang diperlukan untuk menikmati gaya hidup aktif secara fisik dan berkomitmen pada kebiasaan perilaku pergerakan yang sehat, termasuk aktivitas fisik rutin yang direkomendasikan serta perilaku menetap yang terbatas (Longmuir & Tremblay, 2016)

Mengapa Literasi Fisik Penting bagi Anak Usia Dini?

Gerakan adalah bahasa pertama yang disampaikan seorang anak saat ia lahir ke dunia. Walau hanya memiliki kontrol minimal atas tubuhnya sendiri, tubuh anak telah dilengkapi dengan serangkaian refleks dan gerakan spontan dalam mendukung kelangsungan hidupnya di bulan-bulan pertama. Untuk menjadi mandiri secara fisik, sosial dan emosional, anak yang sedang berkembang harus terlebih dahulu belajar mengendalikan tubuh (Blythe, 2013). Pengembangan keterampilan motorik adalah proses pembelajaran anak tentang bagaimana mengontrol gerakan tubuh dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Salah satu cara penting untuk mengembangkan keterampilan motorik adalah berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Lorente, 2017). Oleh karena itu masa kanak-kanak merupakan fase yang tepat untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan membangun motivasi serta komitmen untuk belajar bergerak. Mencapai pertumbuhan fisik yang optimal adalah tugas perkembangan utama bagi bayi dan anak-anak.(Maude, 2013).

Kapan Literasi Fisik Dikembangkan pada Anak ?

Guru dan orang tua haruslah menyadari bahwa pada hakikatnya perjalanan literasi fisik sudah harus dimulai sejak hari seorang anak dilahirkan. Anak perlu dilengkapi dengan keterampilan praktis, pengetahuan dan pemahaman untuk memelihara perkembangan gerakannya (Newport, 2013). Jadi semakin dini literasi fisik anak dibangun, maka proses tumbuh kembang anak akan semakin baik



BAGIAN DUA

STRATEGI PENGEMBANGAN LITERASI FISIK YANG TEPAT BAGI ANAK USIA DINI

Strategi Pengembangan

Pengembangan literasi fisik pada anak dapat dilakukan dengan memaksimalkan peluang pengembangan kompetensi fisik dan penyediaan lingkungan yang menstimulasi keaktifan bergerak (Maude, 2013) Sementara peluang anak mengakumulasi aktivitas fisik paling banyak terdapat dalam bermain aktif, kegiatan olahraga yang terstruktur, transportasi aktif dan pendidikan jasmani di sekolah (Janssen, 2015). Bermain aktif adalah yang paling banyak disarankan dalam upaya pengembangan kompetensi fisik anak di usia dini (Truelove et al., 2017) dan sekolah bisa menjadi tempat yang tepat dan berpengaruh dalam mempromosikan permainan aktif. (B. P. Hyndman et al., 2016a). Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki ruang rekreasi *indoor* serta taman bermain telah mendorong anak lebih aktif bergerak di berbagai kesempatan, bahkan dalam waktu istirahat

dibandingkan anak yang bersekolah di lembaga tanpa infrastruktur seperti itu. (Barbosa et al., 2016) dan orang dewasa yang dalam hal ini adalah guru, memiliki peran sentral dalam menciptakan sumber daya interaksional untuk partisipasi bersama yang berkelanjutan dalam permainan anak (Pursi & Lipponen, 2017)

Untuk membangun literasi fisik sejak usia dini, anak perlu menguasai keterampilan gerakan dasar, agar siap menjalani berbagai bentuk aktivitas fisik. Sementara proses pedagogis pengembangan literasi fisik secara umum dikaitkan dengan segala upaya yang dilakukan guru/orang tua untuk membantu anak agar ‘cinta menjadi aktif’. Oleh karena itu dalam mempersiapkan strategi pengembangan literasi fisik yang matang, guru perlu memahami dengan baik konsep keterampilan gerak dasar serta bermain aktif seperti langkah-langkah berikut ini :

Guru Membantu Anak dalam Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar (Fundamental Movement Skills)

Keterampilan gerak dasar atau *fundamental movement skills* merupakan kemampuan gerak yang perlu dikembangkan pada anak agar dapat aktif secara fisik seumur hidupnya (Clark et al., 2017). Keterampilan ini terkait dengan gerakan apa yang bisa dilakukan tubuh, di mana, bagaimana tubuh bisa bergerak serta hubungan antara tubuh dan lingkungan, meliputi keterampilan lokomotor dan manipulatif (Vidoni et al., 2015) Keterampilan gerak dasar atau *fundamental movement skill* merupakan pondasi dasar untuk pengembangan keseluruhan literasi fisik (Mandigo et al., 2012). Anak usia dini sangat penting untuk mempelajari



BAGIAN EMPAT

INSTRUMEN PENILAIAN LITERASI FISIK ANAK USIA 5-6 TAHUN

Mengukur Literasi Fisik Anak Usia Dini

Untuk dapat mengukur sejauh mana keberhasilan guru dalam membangun literasi fisik anak, tentunya diperlukan sebuah instrumen yang dapat menilai sejauh mana capaian perkembangan literasi fisik anak. Instrumen penilaian literasi fisik **bukan alat untuk membandingkan capaian** antara satu anak dengan anak lainnya namun penilaian ini digunakan untuk menilai keberadaan ‘perjalanan’ literasi fisik anak sehingga diketahui apakah diperlukan intervensi tertentu agar aspek kompetensi gerak, kemampuan gerak terkoordinasi serta motivasi dan kesenangannya dalam beraktivitas fisik tetap terjaga. Penulis mengadaptasi dan memodifikasi sebuah instrumen literasi fisik bagi anak usia dini yang bernama Pre-PLAY atau Pre-School Physical Literacy Assesment For Youth.

Dalam Instrumen yang dibangun ini, literasi fisik anak adalah skor yang diperoleh dari kemampuan gerak anak yang akan dinilai dari 3 domain utama yaitu : **kompetensi geraknya** dalam melakukan

keterampilan gerakan dasar (*fundamental movement skills*) meliputi stabilitas, lokomotor dan kemampuan manipulatif ; **kemampuan dalam melakukan gerakan terkoordinasi** membentuk berbagai pola gerakan ; serta **motivasi dan kesenangannya** terhadap aktivitas fisik. Untuk penilaian **kompetensi gerak**, observer akan memilih tingkat keterampilan anak dari opsi skala rating berikut : TMK yaitu anak tidak menampilkan keterampilan dengan nilai 1 ; MKDI yaitu menampilkan keterampilan dengan instruksi dengan nilai 2 ; MKTI yaitu menampilkan keterampilan tanpa instruksi dengan nilai 3 ; MDKL menampilkan dengan keterampilan lain, nilai 4; dan MKSK yaitu menampilkan keterampilan secara kreatif, nilai 5.

Sementara penilaian **kemampuan gerak terkoordinasi**, pilihan yang menggambarkan tingkat capaian anak juga menggunakan skala rating yaitu: Selalu (S) dengan skor 5, Sering (SR) dengan skor 4, Kadang-kadang (KK) dengan skor 3, Jarang (JR) dengan skor 2 dan Tidak Pernah (TP) dengan skor 1

Tingkat **motivasi dan kesenangan** dinilai dengan opsi pilihan skala rating : **Sangat Tidak Setuju** (STS) dengan nilai 1, **Tidak setuju** (TS) dengan nilai 2, **Ragu-ragu** (RR) dengan nilai 3, **Setuju** (S) dengan nilai 4, **Sangat Setuju** (SS) dengan nilai 5

Berikut ini adalah instrumen penilaian literasi fisik beserta petunjuk pemakaiannya yang dapat digunakan oleh guru PAUD maupun orang tua dalam mengukur capaian literasi fisik anak khusus usia 5-6 tahun

Petunjuk Pengisian

Isilah nama dan identitas anak yang sedang dinilai pada kolom identitas secara lengkap (semua kolom identitas harus diisi). Lakukan pengukuran tinggi dan berat badan anak pada saat hari

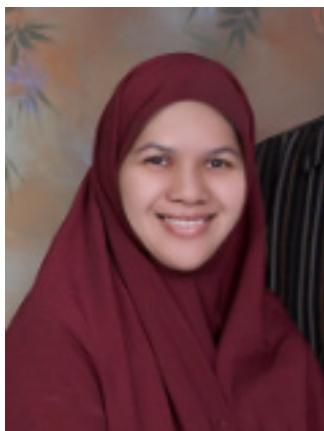
DAFTAR PUSTAKA

- Active Healthy Communities, & York Region Public Health. (2020). Physical Literacy Handbook For Early Childhood Educator. In *York Region Public Health*. <https://doi.org/10.5040/9781492596318.ch003>
- Blythe, S. G. (2013). The Importance of Movement in Early Development – the foundation of developing Physical Literacy. In B. Weinberg (Ed.), *Feature: “Physical Literacy”* (65th ed., pp. 98–108). International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE).
- Clark, D., Jewitt, K., & Bruce, P. (2017). *Early Years Physical Literacy Planning Manual For Child Care Centres* (Issue September). www.earlyyearsphysicalliteracy.com
- Deborah, & Smith, S. (2016). Physical Literacy : Getting Kids Active For Life. *Staregies A Journal For Physical and Sport Educators*, 4562(September), 3–9. <https://doi.org/10.1080/08924562.2016.1205536>
- Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., & Bluechardt, M. (n.d.). Developing Physical Literacy A Guide For Parents Of Children Ages 0-12. *Canadian Sport Centres*, 4–5.

- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 Research Questions Related to Physical Literacy. *Research Quarterly For Exercises and Sport*, 87(1), 28–35. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
- Lorente, L. M. (2017). Implementation of early childhood physical activity curriculum (SPARK) in the Central Valley of California (USA). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), 319–325. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.097>
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2012). *Physical Literacy Concept Paper Ages 0-12 Years*. 1–71.
- Maude, P. (2013). Growing Physical Literacy in the Young Child. In B. Weinberg (Ed.), *Feature: Physical Literacy* (65th ed., pp. 109–114). International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE).
- Newport, A. (2013). Helping young children in the early Years to foster a lifelong Love of being physically active. In B. Weinberg (Ed.), *Feature: “Physical Literacy”* (65th ed., pp. 115–121). International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE).
- Nyström, C. D., Traversy, G., Barnes, J. D., Chaput, J., Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in 8- to 12- year-old Canadian children. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 123–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-018-5898-3>
- Vidoni, C., Rivera, A. S., & Sato, T. (2015). Physical Literacy In Early Childhood : Exploring Possibilities and Increasing Opportunities. *Early Years Bulletin, September*, 18–32. <https://doi.org/10.4324/9780429469831-3>

Whitehead, M. (2013). Definition of Physical Literacy and clarification of related Issues. In B. Weinberg (Ed.), *Feature: “Physical Literacy”* (65th ed., pp. 29–34). International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE).

PROFIL PENULIS



Dr. Herwina Dewi Librianty, M.Pd lahir di Kota Jambi, 30 September 1975. Putri ketiga dari Bapak Abd Hamid dan Alm Ibu Rohana ini menyelesaikan pendidikan S1 Ekonomi Manajemen SDM di Universitas Jambi dan meraih gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dengan predicate *cumlaude* untuk jurusan Pendidikan Anak Usia Dini pada 2013. Saat ini penulis juga telah menyelesaikan Program Doctoral prodi PAUD di universitas yang sama.

Terlibat sebagai praktisi Anak Usia Dini sejak 1997 sampai saat ini dan berpengalaman di lembaga PAUD bertaraf nasional maupun internasional. Memegang jabatan sebagai pengawas bidang kurikulum dan pengembangan SDM di Sekolah Islam

Terpadu An Nahl Percikan Iman Kota Jambi. Penulis juga merupakan Asesor BAN PAUD dan PNF untuk wilayah Provinsi Jambi sejak 2015 dan tercatat sebagai dosen tetap di program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan (FPIK) Institut Agama Islam Nusantara Batanghari Provinsi Jambi. Penulis juga aktif sebagai narasumber dalam berbagai kegiatan seminar dan pelatihan terkait peningkatan kompetensi guru PAUD serta melakukan berbagai riset dalam peningkatan dan pengembangan PAUD.



Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. Kelahiran Jakarta, 17 Februari 1964, merupakan Guru Besar tetap di Universitas Negeri Jakarta. Menempuh studi sebagai berikut : (1) S1 IKIP Jakarta/UNJ Bidang Ilmu Psikologi Pendidikan tahun (1985) ; (2) S2 Universitas Indonesia Bidang Ilmu Psikologi Pendidikan (1991) ; (3) S3 Universitas Negeri Jakarta (1996) Bidang Ilmu PKLH



Prof. Dr. Elindra Yetti, M.Pd. adalah Guru Besar tetap Universitas Negeri Jakarta di bidang Pendidikan Seni Tari Anak Usia Dini. Menempuh studi sebagai berikut: (1) Program Diploma III Prodi Pendidikan Sendratasik Universitas Negeri Padang (1990), (2) Program Sarjana Prodi Pendidikan Tari Universitas Negeri Yogyakarta (1993), (3) Program Magister Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Universitas Negeri Jakarta (2003), (4) Program Doktor Teknologi Pendidikan Konsentrasi PAUD Universitas Negeri Jakarta)

Buku Panduan

Literasi Fisik

Bagi Guru PAUD

Pengembangan literasi fisik adalah hal positif yang sama pentingnya dengan persiapan membaca dan menulis di fase usia emas anak. Karena literasi fisik yang dibangun sejak usia dini pada dasarnya mendukung kekuatan fisik serta kesehatan anak sehingga memudahkannya melakukan eksplorasi yang membutuhkan energi besar sebagai pemenuhan rasa ingin tahu.

Buku pegangan ini membantu guru PAUD mengenal berbagai keterampilan gerak dasar serta cara mempraktekkannya dalam kegiatan bermain aktif sebagai upaya mengembangkan literasi fisik anak secara mudah. Buku ini berbasis pada berbagai kajian literatur yang relevan serta hasil riset terhadap literasi fisik anak yang dikaitkan dengan keterlibatan guru dalam bermain aktif serta kelengkapan fasilitas bermain aktif. Buku ini juga memandu guru untuk secara mandiri melihat perjalanan literasi fisik anak menggunakan instrument khusus sehingga sangat tepat digunakan sebagai referensi untuk merancang kegiatan bagi anak

litnus.
Penerbit



literasimusantaraofficial@gmail.com
www.penerbitlitnus.co.id
@litnuspenerbit
literasimusantara
085755971589

