



Sosialisasi Penerapan Aplikasi *Physical Literacy* (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's)

Lutfi Nur^{1✉}, Teten Hidayat², Purwati³, Yopi Kusdinar⁴, Ahmad Hamidi⁵, Rangga Gelar Guntara⁶, Muhammad Rizki Nugraha⁷, Gita Febria Friskawati⁸, Muchamad Arif Al Ardha⁹, Ahmad Chaeroni¹⁰, Fariha Nilan¹¹, Arief Abdul Malik¹², Rafdlal Saeful Bakhri¹³, Sandra Arhesa¹⁴, Ajeng Annamayra¹⁵

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹⁻⁷ Universitas Siliwangi, Indonesia^{11,12}

STKIP Pasundan Cimahi, Indonesia⁸ STKIP Bina Mutiara, Indonesia¹³

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia⁹ Universitas Majalengka, Indonesia¹⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia¹⁰ Universitas Pasundan, Indonesia¹⁵

E-mail : lutfinur@upi.edu¹, tetenhidayat@upi.edu², purwati_purwati@upi.edu³, yopikusdinar@upi.edu⁴,

ahmadhamidi@upi.edu⁵, ranggagelar@upi.edu⁶, murinu@upi.edu⁷, gita032@gmail.com⁸,

muchamadalaridha@unesa.ac.id⁹, ahmad.chaeroni@fik.unp.ac.id¹⁰, farihanilan@unsil.ac.id¹¹,

arief.abdulmalik@unsil.ac.id¹², rafdlalsb@stkipbms.ac.id¹³, arhesasandra@unma.ac.id¹⁴, ajengannamayra@unpas.ac.id¹⁵

Abstrak

Sosialisasi penerapan aplikasi *Physical Literacy* (Fit-Lit) berbasis Android dilaksanakan sebagai upaya inovatif dalam mendukung implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang berorientasi pada peningkatan mutu pendidikan serta pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG's) khususnya poin ke-4, yaitu *Quality Education*. Aplikasi Fit-Lit dirancang untuk membantu guru dalam menilai dan memantau perkembangan literasi fisik peserta didik secara digital, interaktif, dan terukur. Melalui penerapan aplikasi ini, diharapkan guru dapat melaksanakan pembelajaran Penjas yang lebih adaptif terhadap teknologi, kontekstual, serta mampu menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep literasi fisik berbasis teknologi dan memberikan pelatihan teknis kepada guru olahraga Sekolah Dasar agar mampu mengintegrasikan aplikasi Fit-Lit dalam proses pembelajaran. Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi/seminar dan praktek simulasi penggunaan aplikasi. Sasaran kegiatan ini meliputi guru olahraga SD. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru terhadap konsep literasi fisik serta kemampuan mereka dalam menggunakan aplikasi Fit-Lit sebagai alat bantu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Selain itu, kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara UPI Kampus Tasikmalaya dengan IGORNAS Kota Tasikmalaya dalam pengembangan inovasi pembelajaran olahraga berbasis teknologi. Sosialisasi ini diharapkan menjadi langkah nyata dalam mewujudkan pendidikan jasmani yang berkualitas, inklusif, dan berkelanjutan sesuai semangat SDG's.

Kata kunci: *Physical Literacy*, Pendidikan Berkualitas, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, Android.

Abstract

The socialization of the application of the Android-based Physical Literacy (Fit-Lit) application was carried out as an innovative effort to support the implementation of Physical Education learning in Elementary Schools that is oriented towards improving the quality of education and achieving the Sustainable Development Goals (SDGs), especially point 4, namely Quality Education. The Fit-Lit application is designed to assist teachers in assessing and monitoring the development of students' physical literacy digitally, interactively, and measurably. Through the implementation of this application, it is hoped that teachers can implement Physical Education learning that is more adaptive to technology, contextual, and able to raise students' awareness of the importance of physical activity and a healthy lifestyle. This socialization activity aims to introduce the concept of technology-based physical literacy and provide technical training to Elementary School physical education teachers so they are able to integrate the Fit-Lit application in the learning process. The implementation method is carried out through several stages, namely socialization/seminars and practical simulations of application use. The target of this activity includes elementary school physical education teachers. The results of the activity show an increase in teachers' understanding of the concept of physical literacy and their ability to use the Fit-Lit application as a tool in Physical Education learning. Furthermore, this activity strengthens the collaboration between the UPI Tasikmalaya Campus and the Tasikmalaya City IGORNAS in developing technology-based sports learning innovations. This outreach is expected to be a concrete step towards realizing quality, inclusive, and sustainable physical education in line with the spirit of the SDGs.

Keywords: *Physical Literacy, Fit-Lit, Physical Education, Elementary School, SDGs, Android.*

Copyright (c) 2025 Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febria Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra

✉ Corresponding author

Address : Tasikmalaya

Email : lutfinur@upi.edu

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

- 632 *Sosialisasi Penerapan Aplikasi Physical Literacy (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) – Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febria Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

PENDAHULUAN

Pembangunan Sumber Daya Manusia dan IPTEK merupakan pilar utama dalam visi Indonesia Emas 2045 yang diwujudkan melalui RPJP 2020–2045. Kebijakan tersebut sesuai dengan PBB yang mencanangkan agenda *Sustainable Development Goals* (SDGs) hingga tahun 2030 sebagai langkah untuk pembangunan untuk perdamaian dan kemakmuran manusia di masa sekarang dan masa depan.

Untuk membangun sumber daya manusia yang damai dan makmur tersebut, terdapat permasalahan pada kesehatan masyarakat terutama dalam beraktifitas fisik. Berdasarkan laporan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) terbaru tahun 2023, dalam 2 tahun terakhir sejak tahun 2021 skor literasi fisik nasional turun sebesar 0,018 dari 0,591 menjadi 0,573, Indeks partisipasi turun 0,032 dari 0,286 menjadi 0,254, serta indeks kebugaran jasmani juga turun dari 0,203 menjadi 0,179. Hal ini tentu menjadi perhatian penting bagi semua pihak untuk mengatasi permasalahan tersebut karena semua aspek tersebut merupakan bagian krusial bagi peningkatan kualitas SDM menuju Indonesia Emas 2045 (Kemenpora RI, 2023). Selain itu, tantangan utama di era digital adalah penggunaan teknologi yang berlebihan dan mengakibatkan ketidakaktifan fisik (Mitchell, 2019).

Hasil tersebut didukung dengan laporan WHO yang menyatakan bahwa hampir sepertiga (31%) orang di seluruh dunia, sekitar 1,8 miliar orang, tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang

direkomendasikan pada tahun 2022 telah meningkat sekitar 5 poin persentase antara tahun 2010 dan 2022 dengan perkiraan jika tren tersebut berlanjut akan terus meningkat hingga 35% pada tahun 2030, dan dunia saat ini tidak lagi mampu memenuhi target global untuk mengurangi ketidakaktifan fisik pada tahun 2030 (WHO, 2024). Hasil tersebut didukung oleh Riset Kesehatan Dasar 2019 yang menunjukkan bahwa hampir separuh proporsi penduduk di Indonesia (42%) yang melakukan perilaku tidak aktif selama 3-5,9 jam/hari adalah anak usia lebih dari sepuluh tahun. Selain itu, sebanyak 33,5% penduduk >10 tahun memiliki aktivitas fisik rendah. Proporsi terbanyak terjadi pada anak usia 10-14 tahun sebesar 64,6%. Data yang tidak jauh berbeda juga ditunjukkan di Jawa Barat yang menyatakan bahwa 37,5% penduduk berusia lebih dari 10 tahun tidak banyak bergerak. Jika dilihat dari perilaku sedentari > 6 jam.

Berdasarkan hal tersebut diperlukannya meningkatkan *physical literacy* anak untuk meningkatkan kesadaran dalam beraktifitas fisik. Konsep ini bukan hanya tentang menjadi aktif secara fisik, tetapi juga tentang mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang akan memungkinkan individu membuat keputusan tentang aktivitas fisik dan kesehatan sepanjang hidup mereka, serta bagaimana individu mengembangkan hubungan positif dengan aktivitas fisik sehingga dapat menikmatinya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka (Cairney et al., 2019). Pemberian *Physical literacy*

kepada anak memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan anak, sehingga mereka dapat membangun fondasi fisik yang kuat sekaligus menanamkan nilai-nilai positif terkait aktivitas fisik. Penelitian sebelumnya mengungkapkan banyak manfaat dalam penerapan program *physical literacy*, di antaranya berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan serta perkembangan sosial dan emosional (Caldwell et al., 2020; Whitehead et al., 2018). Lebih lanjut, dengan *physical literacy*, individu dapat menjadi lebih aktif, percaya diri, dan sehat, yang dapat memiliki dampak positif pada semua aspek kehidupan mereka (Kriellaars et al., 2019). Oleh karena itu, mempromosikan program *Physical Literacy* dapat menjadi alternatif yang menjanjikan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang akhirnya dapat membantu individu mengembangkan hubungan positif dengan aktivitas fisik sehingga mereka akan menikmatinya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Upaya dalam mendorong Physical Literacy dapat dibantu dengan pemanfaatan perkembangan teknologi. Di era digital, pendidik membutuhkan berbagai manfaat teknologi untuk mendukung proses pembelajaran dan pengajaran. Teknologi digital tidak hanya membantu meningkatkan efisiensi pengajaran tetapi juga memperluas jangkauan dan dampak pendidikan (Haleem et al., 2022). Dengan perkembangan digital, pendidik dapat lebih mudah memenuhi kebutuhan

profesional mereka sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran. Teknologi menjadi alat pendukung yang sangat penting dalam menciptakan pendidikan yang relevan dan efektif (Koschmann et al., 1994). Dari penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa aplikasi dapat membantu guru untuk mengimplementasikan kurikulum penjas sekunder dan mempromosikan penjas secara efektif di kalangan siswa (Gil-Espinosa et al., 2022). Penting bagi para pendidik untuk menjadi yang terdepan dalam tren ini dan memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai aplikasi yang berkaitan dengan pembelajaran dalam pendidikan jasmani (Yu et al., 2018).

Pada penelitian sebelumnya (Al Ardha et al., 2024; Chaeroni et al., 2024; Nur et al., 2025) , kami telah mengembangkan model *Physical Literacy* berbasis Android yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang literasi fisik melalui kombinasi materi edukatif, video aktivitas fisik praktikal, serta evaluasi interaktif. Namun masih belum banyak yang mengetahui terkait penggunaan model Physical Literacy berbasis Android. Maka daripada itu, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat berkeinginan untuk mengadakan kegiatan sosialisasi sebagai bentuk dari mewujudkan Pendidikan Berkualitas sebagai bagian dari Agenda PBB yaitu SDG's.

- 634 *Sosialisasi Penerapan Aplikasi Physical Literacy (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) – Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febria Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

METODE

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dalam pelaksanaannya akan dilakukan dengan pendekatan luring, baik itu pematerian ataupun praktiknya. Adapun secara rinci metode kegiatan pengabdian ini melalui beberapa tahapan yaitu:

- 1) Seminar tentang pengenalan *Physical Literacy*. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada para guru olahraga SD dan pegiat olahraga secara rinci dan lebih mendalam terkait pentingnya *Physical Literacy* di SD.
- 2) Praktik penerapan aplikasi FIT-LIT dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD untuk meningkatkan *Physical Literacy*.

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru PJOK SD. Program pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Kota Tasikmalaya. Hal ini dilakukan dalam rangka mengatasi permasalahan penurunan skor literasi fisik dan tingginya tingkat ketidakaktifan fisik anak di Jawa Barat. Sosialisasi penggunaan aplikasi FIT-LIT dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD ini akan menambah pengetahuan terkait dengan pentingnya *physical literacy* dan penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Selain itu, pengabdian ini juga dapat memperkuat kerjasama yang telah dilaksanakan di beberapa kegiatan pengabdian termasuk MoU yang telah dijalin antara UPI dengan IGORNAS Jawa Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dalam bentuk sosialisasi ini merupakan upaya penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Dengan adanya sosialisasi ini, guru dapat lebih mudah beradaptasi dengan tantangan pendidikan modern dan mampu menyediakan pengalaman belajar yang lebih relevan bagi siswa khususnya dalam pengembangan pembelajaran kearah digitalisasi. Berikut ini rincian dari pematerian dan simulasi praktek:

- 1) Arah Kebijakan dan Program IGORNAS Kota Tasikmalaya dalam Bidang Olahraga Pendidikan di Level Sekolah Dasar



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Dody Jaenedi, S.Pd. (Ketua IGORNAS Kota Tasikmalaya)

Peran olahraga dalam dunia pendidikan sangat penting, terutama pada jenjang Sekolah Dasar (SD) yang menjadi tahap pembentukan dasar karakter, kebugaran, dan kemampuan motorik anak. Di Kota Tasikmalaya, upaya penguatan olahraga pendidikan terus dilakukan melalui sinergi antara Dinas Pendidikan, Dinas Pemuda dan Olahraga, serta organisasi profesi guru olahraga, yakni Ikatan Guru Olahraga Nasional (IGORNAS).

IGORNAS Kota Tasikmalaya berperan sebagai wadah profesional guru olahraga yang

- 635 *Sosialisasi Penerapan Aplikasi Physical Literacy (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) – Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febria Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

menjadi ujung tombak pelaksanaan pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan arah kebijakan dan program yang terencana dan terukur agar olahraga di sekolah dasar tidak hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga sarana pembentukan karakter, disiplin, kerja sama, dan gaya hidup sehat bagi peserta didik.

Arah kebijakan IGORNAS Kota Tasikmalaya berfokus pada beberapa prioritas strategis. Pertama, memperkuat implementasi pembelajaran PJOK dan literasi fisik di setiap sekolah dasar. Guru olahraga didorong untuk tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai hidup sehat dan aktif.

Peningkatan kompetensi guru olahraga menjadi perhatian utama. IGORNAS memfasilitasi berbagai pelatihan, seminar, dan sertifikasi untuk memastikan guru mampu mengadaptasi pendekatan pembelajaran yang kreatif dan berbasis kebutuhan siswa.

2) Konsep dan Penerapan Literasi Fisik pada Siswa di Sekolah Dasar



Gambar 2. Pematerian oleh Dr. Lutfi Nur, M.Pd.

Literasi fisik merupakan salah satu konsep penting dalam pendidikan jasmani modern yang menekankan pentingnya kemampuan, motivasi, pengetahuan, dan pemahaman seseorang untuk berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidupnya. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Margaret Whitehead, yang memandang literasi fisik bukan sekadar keterampilan motorik, tetapi juga mencakup kesadaran, kepercayaan diri, dan nilai-nilai positif terhadap aktivitas fisik.

Dalam konteks Sekolah Dasar, literasi fisik berfungsi sebagai dasar pembentukan kemampuan gerak anak sekaligus membentuk karakter dan sikap hidup aktif sejak dini. Anak-anak di usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan motorik yang sangat penting. Pada masa ini, mereka belajar mengenal tubuhnya, mengembangkan keterampilan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, serta mulai memahami arti penting aktivitas fisik bagi kesehatan. Oleh karena itu, penerapan literasi fisik menjadi pondasi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Tujuan utama dari literasi fisik di tingkat sekolah dasar adalah membantu siswa agar mampu bergerak dengan baik, percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik, serta memiliki motivasi untuk terus aktif dalam berbagai kegiatan olahraga. Literasi fisik tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan motorik, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif. Dengan memiliki literasi

fisik yang baik, siswa akan cenderung menghindari perilaku sedentari dan lebih aktif dalam keseharian mereka.

Literasi fisik terdiri dari beberapa komponen penting. Pertama, kompetensi fisik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai gerakan secara efisien dan terkoordinasi. Kedua, motivasi dan kepercayaan diri, yang berkaitan dengan rasa senang dan keyakinan bahwa diri mereka mampu melakukan berbagai aktivitas fisik. Ketiga, pengetahuan dan pemahaman, yakni pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, prinsip keselamatan, serta manfaat olahraga bagi tubuh. Keempat, partisipasi sepanjang hayat, yaitu kebiasaan dan kesiapan seseorang untuk terus aktif bergerak dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Penerapan literasi fisik di sekolah dasar dapat dilakukan melalui pembelajaran yang terencana, kontekstual, dan menyenangkan. Guru pendidikan jasmani memiliki peran sentral dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendorong siswa untuk aktif bergerak. Pembelajaran berbasis permainan kecil, eksplorasi gerak, dan aktivitas kelompok menjadi sarana efektif untuk mengembangkan literasi fisik. Misalnya, melalui permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, atau galah asin, guru dapat menanamkan nilai kerja sama sekaligus melatih kemampuan motorik siswa.

Selain pendekatan permainan, pemanfaatan teknologi juga mulai diperkenalkan dalam pengembangan literasi fisik. Salah satunya

melalui penggunaan aplikasi berbasis digital seperti Fit-Lit (*Physical Literacy Application*) yang membantu guru mengevaluasi kemampuan gerak, kebugaran jasmani, serta motivasi siswa secara lebih objektif dan menarik. Aplikasi ini memberi umpan balik visual kepada siswa, sehingga mereka dapat mengetahui perkembangan fisiknya dan termotivasi untuk terus meningkatkan kemampuan.

Penerapan literasi fisik juga menekankan pentingnya pemberian umpan balik positif dari guru kepada siswa. Guru perlu memberikan penghargaan bukan hanya kepada siswa yang paling terampil, tetapi juga kepada mereka yang menunjukkan usaha dan partisipasi aktif. Pendekatan ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat untuk terus belajar. Di sisi lain, keterlibatan orang tua juga menjadi faktor penting. Orang tua diharapkan memberikan dukungan melalui kegiatan fisik bersama anak di rumah, seperti berjalan pagi, bermain bola, atau bersepeda. Kolaborasi antara guru, sekolah, dan keluarga inilah yang akan memperkuat keberhasilan penerapan literasi fisik.

Guru pendidikan jasmani berperan tidak hanya sebagai pengajar keterampilan gerak, tetapi juga sebagai pembentuk karakter dan motivator. Guru perlu mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, menggunakan media yang kreatif, serta menanamkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Guru juga diharapkan menjadi teladan dalam menjalani gaya

hidup aktif dan sehat agar dapat menginspirasi siswa.

Penerapan literasi fisik di sekolah dasar membawa banyak manfaat. Siswa menjadi lebih bugar, lebih percaya diri, dan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Mereka juga belajar bekerja sama, menghargai perbedaan kemampuan, dan memiliki tanggung jawab terhadap kesehatannya. Dengan kata lain, literasi fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan sosial dan emosional siswa.

Secara keseluruhan, literasi fisik merupakan konsep yang menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari proses pendidikan yang holistik. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang berbasis literasi fisik tidak hanya berfokus pada keterampilan olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat. Dengan dukungan guru yang kompeten, penggunaan teknologi seperti Fit-Lit, serta kerja sama antara sekolah dan keluarga, literasi fisik dapat menjadi gerakan bersama untuk mewujudkan generasi yang sehat, aktif, dan berdaya sepanjang hayat.

3) Sosialisasi Aplikasi *FitLit* – *Physical Literacy*



Gambar 3. Tampilan Aplikasi FitLit

Kegiatan sosialisasi aplikasi FitLit (*Physical Literacy*) dilaksanakan sebagai upaya pengenalan dan penyebarluasan inovasi digital dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Aplikasi FitLit dirancang untuk membantu guru dalam mengidentifikasi, menilai, dan memantau perkembangan literasi fisik peserta didik secara sistematis dan berbasis teknologi. Literasi fisik (*physical literacy*) sendiri mencakup kemampuan, motivasi, pengetahuan, dan pemahaman individu untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hayat.

Sosialisasi ini bertujuan memberikan pemahaman komprehensif kepada guru mengenai pentingnya literasi fisik sebagai landasan pembelajaran PJOK yang holistik. Melalui aplikasi FitLit, guru dapat melaksanakan evaluasi pembelajaran yang lebih objektif, terukur, dan

- 638 *Sosialisasi Penerapan Aplikasi Physical Literacy (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) – Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febria Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

mudah diakses melalui perangkat Android. Aplikasi ini memuat fitur-fitur seperti pengukuran keterampilan gerak dasar, penilaian kebugaran jasmani, serta pencatatan perkembangan siswa yang dapat dimanfaatkan sebagai data untuk perencanaan pembelajaran yang lebih efektif dan personal.

dilakukan demonstrasi penggunaan aplikasi FitLit secara langsung, mulai dari proses instalasi, pembuatan akun, hingga cara menginput dan membaca hasil penilaian siswa. Peserta juga diajak untuk melakukan simulasi penilaian literasi fisik siswa menggunakan FitLit, sehingga memperoleh pengalaman praktis dalam penggunaannya.

Sosialisasi ini mendorong guru untuk beradaptasi dengan kemajuan teknologi dalam pembelajaran, sekaligus memanfaatkan data digital untuk meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar di bidang pendidikan jasmani. Melalui FitLit, guru dapat memantau perkembangan siswa secara berkelanjutan, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta merancang pembelajaran yang menyesuaikan dengan kemampuan fisik dan motivasi masing-masing anak.

Kegiatan ini juga memperkuat komitmen bersama antara perguruan tinggi dan sekolah dasar dalam mewujudkan pendidikan berkualitas dan berkelanjutan sesuai dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDG's) poin ke-4, yaitu *Quality Education*. Dengan pemanfaatan aplikasi FitLit, diharapkan pembelajaran PJOK di

sekolah dasar menjadi lebih inovatif, inklusif, dan berbasis data, sehingga mampu membentuk generasi muda yang sehat, aktif, dan melek literasi fisik.

4) Praktik Penerapan Aplikasi *FitLit – Physical Literacy* pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pada tahap ini peserta melakukan simulasi penerapan FitLit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dalam simulasi ini mencoba menerapkan pembelajaran pada bagian materi lokomotor.



Gambar 4. Praktek Simulasi Penerapan FitLit

Kegiatan Sosialisasi Penerapan Aplikasi *Physical Literacy* (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) telah terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Kegiatan ini menghasilkan naskah implementasi kerja sama antara UPI Kampus Tasikmalaya dengan IGORNAS Kota Tasikmalaya, sebagai bentuk sinergi dalam pengembangan inovasi pembelajaran berbasis teknologi dan literasi fisik di tingkat sekolah dasar.

Melalui kegiatan sosialisasi ini, para peserta memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai konsep Physical Literacy (Literasi Fisik) sebagai fondasi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada pengembangan kompetensi fisik, kognitif, dan afektif peserta didik. Aplikasi Fit-Lit yang berbasis Android diperkenalkan sebagai media inovatif untuk membantu guru dalam menilai, memantau, dan mengembangkan literasi fisik siswa secara sistematis dan berkelanjutan.

Kegiatan ini juga memberikan pelatihan praktis mengenai cara penggunaan aplikasi Fit-Lit dalam proses pembelajaran, mulai dari tahap instalasi, pengoperasian, hingga penerapan hasil penilaian untuk perencanaan pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan adaptif. Melalui integrasi teknologi digital ini, guru dapat meningkatkan kualitas pembelajaran secara objektif dan efisien, serta mendukung terciptanya pembelajaran yang inklusif dan berorientasi pada pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals – SDG's*), khususnya tujuan keempat yaitu *Quality Education*.

Diharapkan hasil dari kegiatan sosialisasi ini dapat mendorong guru-guru sekolah dasar untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mengintegrasikan teknologi digital dengan aktivitas pembelajaran jasmani. Dengan penerapan aplikasi Fit-Lit, proses pendidikan jasmani di sekolah dasar diharapkan mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna,

menyenangkan, serta membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan berkarakter.

SIMPULAN

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan sosialisasi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru Sekolah Dasar terhadap konsep dan penerapan *Physical Literacy* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Melalui kegiatan ini, guru memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam memanfaatkan aplikasi Fit-Lit berbasis Android sebagai media pembelajaran dan alat bantu evaluasi perkembangan literasi fisik peserta didik secara digital, objektif, dan menarik.

Penerapan aplikasi Fit-Lit memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi. Guru mampu mengintegrasikan pendekatan berbasis teknologi untuk memantau kemampuan gerak, kebugaran, serta motivasi siswa dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Selain itu, kegiatan ini turut memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi dan IGORNAS dalam pengembangan inovasi pembelajaran berbasis digital yang mendukung terwujudnya pendidikan berkualitas (SDG's poin ke-4). Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan guru dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang inspiratif, kontekstual, serta berorientasi pada pembentukan peserta didik

- 640 *Sosialisasi Penerapan Aplikasi Physical Literacy (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) – Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febria Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

yang sehat, aktif, dan literat secara fisik sepanjang hayat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia atas pendanaan hibah pengabdian kepada masyarakat dengan Surat Keputusan Nomor: B-1622/UN40.D/PM.01.01/2025. Melalui kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dalam rangka peningkatan kompetensi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Nurhasan, N., Nur, L., Chaeroni, A., Bikalawan, S. S., & Yang, C. B. (2024). Analysis Of Android-Based Applications In Physical Education And Sports: Systematic Review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 57, 390–398.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity And Health: Toward An Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49, 371–383.
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical Literacy, Physical Activity, And Health Indicators In School-Age Children. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(15), 5367.
- Chaeroni, A., Nurhasan, N., Al Ardha, M. A., Nur, L., Pranoto, N. W., Govindasamy, K., Khishe, M., Ahmed, M., & Talib, K. (2024). Exploration Of Branches Of Physics For Handling Several Cases In Sports Applications: A Systematic Literature Review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 56, 998–1008.
- Gil-Espinosa, F. J., Nielsen-Rodríguez, A., Romance, R., & Burgueño, R. (2022). Smartphone Applications For Physical Activity Promotion From Physical Education. *Education And Information Technologies*, 27(8), 11759–11779.
- Haleem, A., Javaid, M., Singh, R. P., & Suman, R. (2022). Understanding The Role Of Digital Technologies In Education: A Review. *Sustainable Operations And Computers*, 3, 275–285.
- Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. (2023). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023: Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045*. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Koschmann, T. D., Myers, A. C., Feltovich, P. J., & Barrows, H. S. (1994). Using Technology To Assist In Realizing Effective Learning And Instruction: A Principled Approach To The Use Of Computers In Collaborative Learning. *The Journal Of The Learning Sciences*, 3(3), 227–264.
- Kriellaars, D. J., Cairney, J., Bortoleto, M. A., Kiez, T. K., Dudley, D., & Aubertin, P. (2019). The Impact Of Circus Arts Instruction In Physical Education On The Physical Literacy Of Children In Grades 4 And 5. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 38(2), 162–170.
- Mitchell, J. A. (2019). Physical Inactivity In Childhood From Preschool To Adolescence. *Acsm's Health & Fitness Journal*, 23(5), 21–25.
- Nur, L., Nurhasan, N., Al Ardha, M. A., Chaeroni, A., Friskawati, F. G., Muslihin, H. Y., Yulianto, A., & Malik, A. (2025). Measurement Of Physical Literacy Of

- 641 *Sosialisasi Penerapan Aplikasi Physical Literacy (Fit-Lit) Berbasis Android dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk Mewujudkan Pendidikan Berkualitas (SDG's) – Lutfi Nur, Teten Hidayat, Purwati, Yopi Kusdinar, Ahmad Hamidi, Rangga Gelar Guntara, Muhammad Rizki Nugraha, Gita Febrina Friskawati, Muchamad Arif Al Ardha, Ahmad Chaeroni, Fariha Nilan, Arief Abdul Malik, Rafdlal Saeful Bakhri, Sandra Arhesa, Ajeng Annamayra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1228>

Elementary School Students In Indonesia:
An Analysis Using The Rasch Model.
Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación, 65, 909–920.

- Whitehead, M. E., Durden-Myers, E. J., & Pot, N. (2018). The Value Of Fostering Physical Literacy. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 37(3), 252–261.

- World Health Organization. (2024, June 26). *Nearly 1.8 Billion Adults At Risk Of Disease From Not Doing Enough Physical Activity*.
<https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1-8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>

- Yu, H., Kulinna, P. H., & Lorenz, K. A. (2018). An Integration Of Mobile Applications Into Physical Education Programs. *Strategies*, 31(3), 13–19.