


Integrated Psychomotor LKPD Design Creation Training Physical Literacy to Increase Students Activeness and Critical Thinking in Carrying Out Physical Education Sports and Health Learning Activities

Tatok Sugiarto¹, Sugiyanto², Arief Darmawan³, Ahadi Priyohutomo⁴, Cahyo Nugroho Sigit⁵

^{1,2,3,5}Universitas Negeri Malang

⁴Universitas Muhammadiyah Karanganyar

tatok.sugiarto.fik@um.ac.id, sugiyanto.fik@um.ac.id, arief.darmawan.fik@um.ac.id,
ahadi.priyohutomo@umuka.ac.id, cahyo.nugroho.2206148@students.um.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4644>

Abstract: *Active involvement of students in physical education is essential for their health, movement activities, and social and cognitive development. However, in the next few years, physical education is predicted to face challenges, especially in encouraging physical activity amidst the rapid advancement of technology that attracts students' attention. Independent Curriculum seeks to provide teachers with the freedom to innovate and adjust learning methods according to student characteristics. One of the relevant tools to achieve this goal is the Student Worksheet, which can be developed with a psychomotor design based on physical literacy. Methods used in this service are the lecture method, mentoring, and measurement of results. Results of this service emphasize the importance of compiling LKPD that not only focuses on basic movement skills such as balance and coordination, but also encourages students' reflection on their physical experiences. Practice session allows participants to design LKPD with the guidance of a facilitator, although some still face challenges in determining measurable physical literacy indicators. Discussion and practice help teachers understand the importance of holistic measurement in psychomotor learning. Reflections at the end of the session showed that teachers gained new insights into the benefits of physical literacy integration, which is expected to improve the quality of teaching and create an inclusive learning environment that supports students' comprehensive development.*

Keyword: *Physical Literacy, Education, LKPD, Critical Thinking*

Pendahuluan

Pendidikan memegang peran penting dalam perkembangan suatu negara, yang tidak terlepas dari perubahan kurikulum setiap tahunnya. Perubahan kurikulum ini bertujuan untuk menjadikan proses pendidikan lebih bermakna bagi peserta didik. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No. 2 Tahun 1985 tentang tujuan pendidikan di Indonesia, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya. Dalam konteks tujuan pendidikan secara umum, pendidikan merupakan proses yang melibatkan sistem belajar-mengajar dan transfer ilmu atau informasi.

Pendidikan jasmani, sebagai bagian integral dari pendidikan, memiliki peran khusus dalam memberikan stimulus pada aspek gerak atau psikomotor, kognitif, dan afektif peserta didik. Pada tahun 2023, Kurikulum Merdeka, yang juga dikenal sebagai Kurmer, diperkenalkan untuk menggantikan Kurikulum 2013. Kurikulum Merdeka memberikan kebebasan lebih besar kepada guru dalam menyusun

dan menentukan topik pembelajaran serta model pengajaran. Selain itu, kurikulum ini lebih menitikberatkan pada pembelajaran berbasis proyek, yang bertujuan untuk membuat peserta didik lebih aktif dan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. (Ariska et al., 2023).

Pendidikan jasmani berfokus pada pembelajaran yang menyeluruh untuk mendukung kesehatan, meningkatkan aktivitas gerak, serta mengembangkan aspek sosial dan kognitif peserta didik di lingkungan sekolah. Namun, pesatnya kemajuan teknologi yang kian menarik perhatian peserta didik membawa dampak negatif terhadap kualitas pembelajaran, aktivitas gerak, dan aktivitas fisik mereka. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam memastikan proses pembelajaran di sekolah berlangsung secara efektif dan efisien, sehingga dapat memberikan pengalaman yang mencakup pengembangan aspek sosial, gerak, fisik, dan kognitif secara utuh dan terpadu.

Untuk mendukung upaya tersebut, Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan kepada guru untuk berinovasi dan merancang perangkat pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. (Danial & Sanusi, 2020) salah satu perangkat pembelajaran yang dapat dikembangkan yaitu LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) merupakan lembaran yang berisi berbagai tugas yang harus dikerjakan dalam oleh siswa atau peserta didik yang memiliki petunjuk atau langkah-langkah dalam menyelesaikan tugas dengan jelas (Ratu et al., 2022), salah satu fungsi dari LKPD diantara lain (1) untuk memberikan keaktifan dalam proses pembelajaran, (2) memudahkan peserta didik dalam mengerjakan tugas (3) untuk meningkatkan penguasaan terhadap materi yang diberikan (4) sebagai salah satu bentuk dan cara untuk mencapai tujuan pembelajaran yang optimal (Flora et al., 2021).

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) adalah media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Salah satu keunggulan LKPD adalah membantu kelancaran pelaksanaan pengajaran sesuai dengan metode dan materi yang disiapkan oleh guru, serta membimbing peserta didik dalam proses belajar di kelas. LKPD dirancang untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran. Sebagai salah satu instrumen pembelajaran, LKPD berperan dalam mengarahkan peserta didik agar tetap fokus pada materi yang sedang dipelajari, sehingga pembelajaran menjadi lebih terstruktur dan efektif (Umbaryati, 2016). Selain itu menurut (Ade et al., 2021) Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) berfungsi sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar, yang bertujuan untuk memfasilitasi interaksi yang efektif antara pendidik dan peserta didik. LKPD ini juga berperan dalam mendorong peningkatan aktivitas dan prestasi belajar peserta didik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih terarah dan produktif. Dapat disimpulkan bahwa LKPD merupakan salah satu media pembelajaran yang digunakan untuk menuntun peserta didik dalam mencapai tujuan kegiatan pembelajaran, selain itu LKPD memiliki

fungsi yang dapat digunakan mengoptimalkan pembelajaran serta dapat meningkatkan proses kegiatan pembelajaran yang maksimal.

Desain Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang tidak disertai sentuhan aktivitas gerak yang menyenangkan dapat menghambat terciptanya efektivitas pembelajaran dan perkembangan kemampuan gerak peserta didik. Oleh karena itu, tim pengabdian dalam kegiatan ini merancang sebuah desain yang mengintegrasikan konsep *physical literacy* untuk mendukung pembelajaran yang lebih interaktif dan bermakna. Literasi jasmani atau *physical literacy* adalah konsep pembelajaran yang mengintegrasikan kesehatan yang diperoleh dan diterapkan dalam konteks gerakan dan aktivitas fisik. Literasi jasmani mencerminkan perubahan berkelanjutan yang mengintegrasikan kemampuan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial (Keegan et al., 2019) (Dowens et al., 2013) hal serupa dijelaskan oleh (Melby et al., 2022) literasi jasmani memegang peran penting dalam mengembangkan domain afektif, fisik, dan kognitif siswa. Selain itu literasi jasmani menitikberatkan pada gaya hidup yang aktif dan sehat dengan cara melakukan berbagai aktifitas fisik dan meningkatkan keterampilan gerak yang dimiliki oleh seseorang (Castelli et al., 2015). Literasi jasmani memiliki 5 domain yang saling berhubungan yang diantaranya (1) perilaku aktifitas fisik, (2) sikap dan gaya hidup yang aktif, (3) motivasi untuk berolahraga, (4) pengetahuan olahraga, dan (5) motivasi (Holler et al., 2019).

Pengembangan literasi jasmani menjadi salah satu program gaya hidup aktif dan sehat yang memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan pada anak-anak, remaja dan orang dewasa. Dengan adanya hal tersebut tim pengabdian ingin memberikan solusi yang praktis untuk memberikan pelatihan pembuatan desain LKPD psikomotor terintegrasi *physical literacy* untuk meningkatkan keaktifan dan berfikir kritis peserta didik dalam melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, dan diharapkan dengan adanya pengabdian ini mampu memberikan pendampingan, solusi dan dapat mengatasi permasalahan pada guru dalam mengembangkan LKPD *psikomotor* yang terintegrasi dengan *physical literacy*.

Metode

Subjek pengabdian ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kota Malang, dengan peserta pengabdian sejumlah 25 orang. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Gedung FIK Universitas Negeri Malang. Dalam memberikan edukasi dan pemahaman tentang pelatihan pembuatan LKPD psikomotor, maka tim pengabdian menggunakan beberapa metode yang diantaranya sebagai berikut :

1. Lecture method, merupakan metode yang akan digunakan dalam menyampaikan materi tentang

- pembuatan modul ajar kurikulum merdeka. Dalam metode ini akan dibagi menjadi beberapa sesi, sesi pertama yaitu penyampaian, sesi kedua tanya jawab dan sesi ketiga adalah tugas kelompok dan mandiri.
2. Pendampingan, metode ini digunakan untuk memberikan penegasan dan bantuan terhadap pembuatan desain LKPD psikomotor terintegrasi *physical literacy* pada sesi tugas individu.
 3. Pengukuran hasil, digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan dalam pembuatan modul ajar kurikulum merdeka dengan menggunakan tes tulis dan desain LKPD psikomotor terintegrasi *physical literacy*

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan pengabdian yang melibatkan guru-guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kota Malang memiliki tujuan utama untuk menggali lebih dalam terkait peningkatan ilmu kepelatihan yang dapat mendorong prestasi olahraga pelajar di tingkat sekolah. Dari diskusi yang berlangsung, terlihat bahwa para guru PJOK memiliki keinginan yang kuat untuk memperbaiki dan meningkatkan kompetensi mereka dalam hal kepelatihan olahraga. Banyak peserta yang mengemukakan bahwa meskipun mereka memiliki latar belakang di bidang olahraga, kemampuan mereka dalam menyusun program latihan yang terstruktur, efektif, dan berorientasi pada pencapaian masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendasar untuk mengembangkan strategi pelatihan yang lebih terarah, yang tidak hanya mencakup keterampilan dasar olahraga, tetapi juga kemampuan untuk menyusun program yang mampu mendukung siswa mencapai performa optimal di berbagai cabang olahraga.

Pelaksanaan pengabdian dalam bentuk pelatihan pembuatan desain Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Psikomotor Terintegrasi Physical Literacy dilakukan pada Jumat, 1 November 2024, di gedung Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (FIK UM). Kegiatan yang berlangsung secara tatap muka ini dihadiri oleh 25 peserta yang sebagian besar merupakan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman dan keterampilan praktis dalam menyusun LKPD yang tidak hanya berfokus pada aspek psikomotor, tetapi juga terintegrasi dengan konsep *physical literacy*. Dengan adanya LKPD ini, diharapkan siswa dapat mengalami pembelajaran fisik yang holistik dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan, aktivitas fisik, dan keterampilan sosial.

Kegiatan pelatihan ini, pemateri memberikan paparan mengenai konsep dasar *physical literacy* serta pentingnya integrasi konsep ini dalam pembelajaran psikomotor di sekolah. *Physical literacy* adalah

kemampuan untuk menggerakkan tubuh secara percaya diri dan kompeten dalam berbagai aktivitas fisik, yang juga mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Para peserta sangat antusias karena konsep ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, yaitu membentuk siswa yang aktif secara fisik, memiliki keterampilan sosial, serta mampu menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Konsep physical literacy memberikan perspektif baru bagi guru PJOK dalam melihat keterampilan fisik siswa, tidak hanya dari segi performa, tetapi juga sebagai bagian dari kemampuan hidup.

Salah satu aspek penting dalam pelatihan ini adalah penekanan pada penyusunan LKPD yang dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan psikomotor siswa. Para peserta belajar bahwa LKPD psikomotor terintegrasi physical literacy harus mencakup serangkaian aktivitas yang menstimulasi kemampuan gerak dasar, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan, serta memberikan ruang untuk refleksi siswa terhadap pengalaman fisiknya. Dengan demikian, LKPD ini bukan hanya instrumen latihan fisik, tetapi juga alat untuk mendorong siswa mengenali keterbatasan dan potensi diri, serta menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan ini juga membahas pentingnya penyusunan instruksi yang jelas dalam LKPD agar siswa dapat mengikuti kegiatan secara mandiri dan mendapatkan hasil yang optimal. Guru PJOK diajarkan cara merancang LKPD dengan bahasa yang mudah dipahami siswa, serta langkah-langkah yang terstruktur dan mencakup penilaian berbasis observasi yang komprehensif. Selain itu, LKPD ini juga harus memuat instruksi yang merangsang siswa untuk aktif terlibat dalam proses belajar, mengajak mereka berpikir kritis dan kreatif dalam mengatasi tantangan fisik yang diberikan. Peserta pelatihan merasa bahwa materi ini sangat relevan dengan kebutuhan mereka di lapangan, karena keterampilan menyusun instruksi dalam LKPD sering kali menjadi tantangan yang dihadapi.

Dalam sesi praktik, peserta diminta untuk merancang LKPD psikomotor yang mengintegrasikan physical literacy sesuai dengan jenjang kelas yang mereka ajar. Para guru dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil dan diberikan kesempatan untuk menyusun LKPD dengan dukungan fasilitator yang siap memberikan masukan. Pada tahap ini, peserta dapat langsung menerapkan teori yang diberikan dalam bentuk LKPD yang siap diuji coba di sekolah mereka masing-masing. Pendekatan ini memberikan hasil nyata bagi peserta karena mereka dapat melihat bagaimana desain LKPD psikomotor dapat diimplementasikan secara praktis. Selama sesi praktik, ditemukan bahwa beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam merumuskan indikator physical literacy yang jelas dan terukur dalam LKPD psikomotor mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman guru mengenai pengukuran keterampilan psikomotor terintegrasi physical literacy masih perlu ditingkatkan. Diskusi kelompok yang difasilitasi pameri memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling berbagi pandangan dan solusi mengenai

indikator-indikator ini, yang pada akhirnya menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengukur perkembangan psikomotor siswa secara holistik.

Pada sesi akhir pelatihan, peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman dan manfaat yang mereka peroleh selama kegiatan. Para guru mengemukakan bahwa pelatihan ini telah membuka wawasan baru bagi mereka mengenai pentingnya physical literacy dalam pendidikan jasmani dan betapa relevannya pendekatan ini dalam membantu siswa mengenali manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan dan kehidupan sosial mereka. Beberapa guru bahkan menyatakan bahwa integrasi physical literacy dalam LKPD akan membantu mereka menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, di mana setiap siswa, dengan berbagai tingkat keterampilan fisik, dapat berpartisipasi aktif dan merasakan manfaat pembelajaran jasmani.

Temuan penting dari pelatihan ini adalah bahwa integrasi physical literacy dalam LKPD psikomotor dapat meningkatkan kualitas pengajaran guru PJOK di sekolah. Keterbaruan yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini adalah pemahaman bahwa LKPD tidak hanya sebagai alat instruksional, tetapi juga sebagai sarana yang mendorong siswa untuk mengembangkan pemahaman menyeluruh tentang pentingnya aktivitas fisik. Para guru mengakui bahwa pemahaman tentang physical literacy dapat membantu mereka mendesain pembelajaran jasmani yang lebih dinamis, menarik, dan relevan dengan kehidupan siswa.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan desain LKPD psikomotor terintegrasi physical literacy merupakan langkah penting dalam upaya meningkatkan kualitas pengajaran guru PJOK. Hasil pelatihan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi pengembangan pendidikan jasmani di sekolah, di mana siswa dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya kompeten secara fisik, tetapi juga memiliki kesadaran yang tinggi akan manfaat aktivitas fisik bagi kehidupan mereka. Dengan adanya LKPD psikomotor berbasis physical literacy, guru PJOK dapat memainkan peran penting dalam membentuk generasi muda yang aktif, sehat, dan berdaya secara fisik serta sosial.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Pembuatan LKPD Psikomotor

Kesimpulan

Para peserta memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya integrasi physical literacy dalam pembelajaran, yang tidak hanya menekankan pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga pada pengembangan kognitif, afektif, dan sosial siswa. Pelatihan ini menunjukkan bahwa LKPD psikomotor yang terintegrasi physical literacy dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, memperkaya pengalaman siswa, dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Disarankan agar pelatihan lanjutan lebih fokus pada pemahaman dan penerapan pengukuran keterampilan psikomotor. Selain itu, penting untuk mengembangkan modul pelatihan yang lebih terstruktur dan memberikan lebih banyak studi kasus praktis untuk mempermudah penerapan konsep ini di lapangan.

Daftar Referensi

- Ade, M. Y. N., Bare, Y., & Mago, O. Y. T. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Teka-Teki Silang (TTS) Pada Materi Sistem Gerak Untuk Kelas XI SMA. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 11(2), 63–75.
- Ariska, M., Akhsan, H., Murniati, M., Yusuf, M., & Sari, D. K. (2023). Pelatihan Pembuatan LKPD Berbasis Proyek Dengan Pendekatan Kearifan Lokal Topik Energi Terbarukan Untuk Guru Fisika Mgmp Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 252–255.
- Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156–163.
- Danial, M., & Sanusi, W. (2020). Penyusunan lembar kegiatan peserta didik (LKPD) berbasis investigasi bagi guru Sekolah Dasar Negeri Parangtambung II Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 615–619.
- Dowens, T., Dalziell, A., & French, J. (2013). Physical education in Scotland; BMT (Better Movers and

- Thinkers) and physical literacy. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65(1), p306--311.
- Flora, F., Setiyadi, B., Raja, P., & Sukirlan, M. (2021). Pelatihan Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik (Lkpd) Melalui Learning Community Bagi Guru-Guru Bahasa Inggris. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12(1), 52–28. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i1.6930>
- Holler, P., Jaunig, J., Amort, F.-M., Tuttner, S., Hofer-Fischanger, K., Wallner, D., Simi, H., Müller, A., Van Poppel, M. N. M., & Moser, O. (2019). Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: a pilot intervention study. *BMC Public Health*, 19(1), 1–14.
- Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., Roberts, W. M., Morgan, P. J., Schranz, N. K., Weissensteiner, J. R., & others. (2019). Defining physical literacy for application in Australia: a modified Delphi method. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 105–118.
- Melby, P. S., Nielsen, G., Brønd, J. C., Tremblay, M. S., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? *BMC Public Health*, 22(1), 1–13.
- Ratu, T., Sari, N., Sirajuddin, S., & Erfan, M. (2022). Pelatihan Pengembangan E-Lkpd Interaktif Berbantuan Liveworksheets Dalam Upaya Meningkatkan Hots Calon Guru Fisika. *Jurnal Warta Desa (JWD)*, 4(2), 72–78. <https://doi.org/10.29303/jwd.v4i2.190>
- Umbaryati, U. (2016). Pentingnya LKPD pada pendekatan scientific pembelajaran matematika. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 217–225.