ASHA PUBLISHING

JURNAL LAMELLONG

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Volume 3, Nomor 2, 2026



E-ISSN: 3047-6860

Jurnal Lamellong: Pengabdian Kepada Masyarakat
https://journal.ashapublishing.co.id/index.php/jlpm
Volume 3, Nomor 2, 2026, Halaman: 45-50

Implementasi *Physical Literacy Agent* Berbasis *Peer-Group* sebagai strategi Pemberdayaan Siswa untuk Gaya Hidup Aktif di SMP Negeri 11 Makassar

Hasyim[1*], Asri Awal[1], Muh. Lham Aksir[1], Alif Aryadi Hardi[1], Sensy Karnina[1]
[1] Universitas Negeri Makassar
Email: Hasyim.dikdas@gmail.com

Abstrak. Rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari pada remaja memerlukan pendekatan promosi kesehatan berbasis sekolah yang tidak hanya mengandalkan pembelajaran olahraga formal, tetapi juga memberdayakan siswa sebagai aktor perubahan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan Physical Literacy Agent berbasis peer-group sebagai strategi untuk memperkuat pengetahuan, kepemimpinan sebaya, dan kesempatan bergerak di lingkungan SMP Negeri 11 Makassar. Program dilaksanakan melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif yang meliputi koordinasi dengan mitra, penyusunan bahan edukasi, pelatihan siswa, simulasi aktivitas peer-group, penggunaan modul, serta perencanaan pendampingan bersama guru PJOK. Paket aktivitas mencakup active break, stretching, fun games, walking challenge, dan pencatatan aktivitas. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa seluruh tahapan inti dapat dijalankan sesuai agenda; modul Physical Literacy Agent telah digunakan sebagai media edukasi; siswa memperoleh pengalaman praktik sebagai teladan, motivator, dan fasilitator teman sebaya; serta sekolah memberikan dukungan in-kind berupa fasilitas, pengorganisasian peserta, dan pendampingan guru. Program juga didiseminasikan melalui media massa lokal. Model ini menunjukkan kelayakan implementasi sebagai bentuk pemberdayaan siswa untuk memperluas kesempatan aktivitas fisik di sekolah. Keberlanjutan program memerlukan monitoring rutin, penguatan peran guru PJOK, dan evaluasi empiris terhadap perubahan aktivitas fisik serta komponen physical literacy dalam jangka menengah dan panjang.

Kata Kunci:
Aktivitas fisik; Literasi fisik; *Peer-group*; Pemberdayaan siswa; Sekolah

Abstract Low levels of physical activity and increasing sedentary behavior among adolescents require a school-based health promotion approach that not only relies on formal physical education but also empowers students as agents of change. This community service program aimed to implement a *Physical Literacy Agent* based on a *peer-group* approach as a strategy to strengthen knowledge, peer leadership, and opportunities for physical activity at SMP Negeri 11 Makassar. The program was implemented through an educational, participatory, and applicative approach involving coordination with partners, development of educational materials, student training, simulation of *peer-group* activities, use of modules, and collaborative planning of mentoring activities with physical education teachers. The activity package included *active breaks, stretching, fun games, walking challenges*, and activity recording. The results indicated that all core stages of the program were successfully implemented according to the planned agenda; the *Physical Literacy Agent* module was utilized as an educational medium; students gained practical experience as role models, motivators, and peer facilitators; and the school provided in-kind support in the form of facilities, participant organization, and teacher mentoring. The program was also disseminated through local mass media. This model demonstrates feasibility as a student empowerment approach to expanding opportunities for physical activity within the school environment. Program sustainability requires routine monitoring, strengthened involvement of physical education teachers, and empirical evaluation of changes in physical activity and components of *physical literacy* over the medium and long term.

Keywords:
Physical activity; physical literacy; peer group; Student empowerment; School-based program

DOI: https://doi.org/10.70188/68n2ae89

Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan penting kesehatan dan perkembangan remaja. (Organization, 2020) merekomendasikan anak dan remaja melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga berat rata-rata sekurang-kurangnya 60 menit per hari. Namun, analisis global menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi rekomendasi tersebut (Guthold dkk., 2020). Perubahan pola aktivitas akibat meningkatnya penggunaan perangkat digital, aktivitas berbasis layar, serta berkurangnya kesempatan bergerak dalam kehidupan sehari-hari semakin memperkuat kecenderungan sedentari pada usia sekolah (Van Sluijs dkk., 2021)

Sekolah memiliki posisi strategis sebagai lingkungan promosi kesehatan karena menjadi ruang belajar sekaligus ruang interaksi sosial yang berlangsung secara intensif. Meskipun aktivitas fisik telah terwadahi melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam PJOK masih perlu diperluas. Intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan kesempatan bergerak melalui aktivitas yang sederhana, kontekstual, dan mudah dimasukkan ke dalam rutinitas harian siswa (Vaquero-Solís dkk., 2020). Salah satu bentuk yang relatif mudah diterapkan adalah *active break*, yaitu jeda aktivitas fisik singkat di sela pembelajaran. Kajian sistematis menunjukkan bahwa *active school breaks* dapat meningkatkan kesempatan bergerak dan berpotensi memberikan manfaat terhadap perhatian siswa, meskipun dampak akademik dapat bervariasi menurut desain intervensinya (Infantes-Paniagua dkk., 2021; Masini dkk., 2020).

Pendekatan *physical literacy* memberikan kerangka yang lebih komprehensif dibandingkan sekadar peningkatan frekuensi olahraga. *physical literacy* mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan seseorang menghargai serta mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang kehidupan (Cairney dkk., 2019; Edwards dkk., 2017). Intervensi *physical literacy* karena itu perlu menghasilkan pengalaman gerak yang positif, inklusif, dan dapat diakses oleh siswa dengan kemampuan yang beragam. Tinjauan sistematis dan meta-analisis juga menunjukkan bahwa intervensi *physical literacy* memiliki potensi memperbaiki sejumlah domain yang berkaitan dengan aktivitas fisik, walaupun efektivitasnya bergantung pada konteks dan kualitas implementasi program (Carl dkk., 2022).

Pada usia remaja, pengaruh teman sebaya merupakan salah satu faktor sosial yang dapat membentuk kebiasaan dan pilihan aktivitas. Strategi *peer-led* memiliki potensi dalam promosi aktivitas fisik karena pesan dan ajakan disampaikan oleh figur yang memiliki kedekatan sosial dengan kelompok sasaran (McHale dkk., 2022). Pengaruh sebaya dapat bekerja melalui proses pemodelan, dukungan sosial, norma kelompok, dan motivasi interpersonal (Nie dkk., 2025). Dengan demikian, pemberdayaan siswa sebagai agen tidak hanya memperluas jangkauan program, tetapi juga memberikan ruang bagi pengembangan kepemimpinan, komunikasi, empati, dan tanggung jawab sosial.

SMP Negeri 11 Makassar sebagai mitra memiliki fasilitas sekolah dan aktivitas PJOK yang dapat mendukung gaya hidup aktif, tetapi program aktivitas fisik sehari-hari yang bersifat rekreatif, inklusif, dan dipimpin siswa belum dikembangkan secara optimal. Permasalahan prioritas yang diidentifikasi bersama mitra mencakup keterbatasan pemahaman siswa mengenai *physical literacy*, aktivitas fisik di luar pembelajaran PJOK yang belum optimal, serta belum sistematisnya pemanfaatan pengaruh teman sebaya sebagai strategi promosi gaya hidup aktif. Kondisi tersebut mendorong pengembangan *Physical Literacy Agent* berbasis *peer-group*, yaitu siswa yang dipilih dan dilatih untuk menjadi teladan, motivator, serta fasilitator aktivitas fisik sederhana bagi teman sebaya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan model *Physical Literacy Agent* berbasis *peer-group* sebagai strategi pemberdayaan siswa untuk mendukung gaya hidup aktif di SMP Negeri 11 Makassar. Secara khusus, program diarahkan pada penguatan pemahaman *physical literacy*, pelatihan keterampilan agen, praktik aktivitas fisik sederhana, penyediaan modul, dan pembentukan mekanisme keberlanjutan

DOI: https://doi.org/10.70188/68n2ae89

bersama guru PJOK. Artikel ini berfokus pada proses implementasi, partisipasi mitra, produk program, dan implikasi keberlanjutan; klaim efektivitas perilaku tidak dibuat sebelum tersedia evaluasi empiris lanjutan.

Metode

Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 11 Makassar dengan kegiatan inti pada 20 Agustus 2026. Program menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Pihak sekolah berperan sebagai mitra dalam penentuan peserta, penyediaan ruang dan perangkat pembelajaran, pengorganisasian siswa, serta pendampingan guru. Guru PJOK ditempatkan sebagai penghubung antara tim pelaksana dan siswa sekaligus sebagai pembina untuk mendukung keberlanjutan program.

Tahapan kegiatan ini terdiri dari persiapan dan koordinasi, penyusunan bahan, edukasi dan pelatihan, praktik *peer-group,* serta keberlanjutan dan diseminasi.

Pelatihan dirancang tidak hanya sebagai penyampaian informasi, tetapi sebagai pengalaman belajar yang menempatkan siswa dalam peran aktif. Materi meliputi pengertian *physical literacy*, manfaat aktivitas fisik, komunikasi dan kepemimpinan kelompok, teknik memotivasi teman sebaya, perencanaan aktivitas sederhana, dan prinsip keselamatan. Metode pelatihan terdiri atas ceramah singkat, diskusi, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba memimpin aktivitas fisik sederhana serta mengembangkan cara berkomunikasi yang positif dan tidak memaksa.



Gambar 1: Dokumentasi kegiatan.

Media utama program berupa modul *Physical Literacy Agent* berbasis *Peer-Group* yang disusun sebagai panduan praktis bagi siswa. Modul memuat kebiasaan aktif dan gaya hidup sehat, konsep *physical literacy*, peran dan keterampilan agen, paket aktivitas *peer-group*, rencana aksi 30 hari, *monitoring* harian, jurnal aktivitas, dan lembar refleksi. Indikator belajar di dalam modul diarahkan agar siswa mampu memahami manfaat gaya hidup aktif, memimpin aktivitas sederhana bersama teman, serta menyusun dan memantau rencana aksi.

Paket aktivitas dirancang singkat, menyenangkan, dan dapat dilakukan tanpa alat khusus. Aktivitas mencakup *active break* sekitar beberapa menit di sela pembelajaran, *stretching* bersama, permainan kelompok, *walking challenge*, dan mini *challenge*. Setiap aktivitas dilengkapi prinsip keselamatan seperti pemanasan, pemilihan area yang aman, hidrasi, partisipasi inklusif, serta pencatatan aktivitas setelah kegiatan.

DOI: https://doi.org/10.70188/68n2ae89



Gambar 2: Sampul modul *Physical Literacy Agent* berbasis *Peer-Group* sebagai media edukasi dan panduan implementasi.

Evaluasi artikel ini menggunakan pendekatan evaluasi proses dan luaran program. Indikator mencakup keterlaksanaan tahapan, keterlibatan mitra, ketersediaan dan penggunaan media edukasi, kesempatan siswa mempraktikkan peran agen, kesiapan aktivitas *peer-group*, serta tersusunnya rencana keberlanjutan. Pendekatan ini dipilih agar kesimpulan artikel tetap berada pada bukti implementasi yang terdokumentasi. Evaluasi empiris terhadap perubahan aktivitas fisik, motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, dan komponen *physical literacy* lainnya ditempatkan sebagai agenda *monitoring* lanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan inti dapat dilaksanakan sesuai agenda dengan dukungan SMP Negeri 11 Makassar. Sekolah berkontribusi dalam bentuk *in-kind*, yaitu penyediaan tempat kegiatan, perangkat pembelajaran, dukungan sarana sekolah, pengorganisasian peserta, serta pendampingan oleh guru. Keterlibatan mitra sejak tahap persiapan penting karena program pemberdayaan siswa memerlukan legitimasi sekolah, penyesuaian dengan jadwal akademik, serta figur pendamping yang tetap hadir setelah tim pengabdian selesai melaksanakan kegiatan inti.

Guru PJOK memiliki fungsi strategis sebagai penghubung antara tim pelaksana dan siswa. Posisi ini memungkinkan guru tidak hanya mendampingi pelatihan, tetapi juga berperan sebagai pembina dalam penerapan aktivitas selanjutnya. Model keberlanjutan berbasis guru relevan dengan karakter program sekolah karena perubahan kebiasaan membutuhkan penguatan berulang dan integrasi dalam rutinitas institusi, bukan sekadar kegiatan satu kali.

Konsep *Physical Literacy Agent* menempatkan siswa sebagai subjek program. Agen diposisikan sebagai teladan, motivator, dan fasilitator yang membantu teman sebaya membangun kebiasaan bergerak yang menyenangkan. Keterampilan yang ditekankan meliputi komunikasi yang jelas, kepemimpinan, empati, kreativitas, dan kemampuan memberikan penguatan positif. Orientasi tersebut memperluas tujuan program dari peningkatan aktivitas fisik semata menuju pengembangan kapasitas sosial siswa.

Pendekatan ini konsisten dengan *physical literacy* sebagai konstruk multidimensional. (Cairney dkk., 2019) menempatkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan dalam hubungan yang saling memengaruhi dengan aktivitas fisik dan kesehatan. Karena itu, siswa yang mampu memahami manfaat gerak tetapi tidak percaya diri atau tidak memiliki dukungan sosial belum tentu mempertahankan aktivitas. Peran agen sebaya berpotensi mengisi dimensi sosial tersebut melalui contoh, dukungan, ajakan, dan pengalaman gerak bersama.

Literatur mengenai strategi *peer-led* pada remaja menunjukkan bahwa teman sebaya dapat menjadi sumber pengaruh penting untuk promosi aktivitas fisik (McHale dkk., 2022). (Nie dkk., 2025) juga menekankan bahwa pengaruh sebaya bekerja melalui lebih dari satu jalur psikologis dan sosial. Dalam konteks kegiatan ini, agen tidak diarahkan untuk memaksa atau menilai kemampuan teman, melainkan menciptakan suasana aktivitas yang inklusif. Prinsip tersebut penting untuk menghindari

DOI: https://doi.org/10.70188/68n2ae89

persepsi bahwa aktivitas fisik hanya relevan bagi siswa yang mahir berolahraga.

Paket aktivitas dirancang berdasarkan prinsip sederhana, singkat, dan mudah direplikasi. *Active break* dapat diterapkan di sela pembelajaran tanpa menggantikan kebutuhan aktivitas fisik harian maupun pembelajaran PJOK. Aktivitas ini dipadukan dengan *stretching*, permainan kelompok, dan *walking challenge* sehingga siswa memiliki variasi pengalaman gerak. Fleksibilitas bentuk aktivitas merupakan kekuatan program karena sekolah dapat menyesuaikannya dengan ruang, waktu, jumlah peserta, dan situasi pembelajaran.

Temuan kajian (Masini dkk., 2020) mendukung *active break* sebagai strategi berbasis sekolah yang dapat meningkatkan kesempatan bergerak. (Infantes-Paniagua dkk., 2021) menunjukkan bahwa jeda aktif juga berpotensi berkaitan dengan perhatian siswa. Akan tetapi, program ini tidak mengasumsikan bahwa *active break* secara otomatis menghasilkan peningkatan prestasi akademik atau mencegah masalah kesehatan tertentu. Posisi yang lebih tepat adalah menempatkannya sebagai salah satu komponen dalam ekosistem sekolah aktif yang memperbanyak kesempatan bergerak dan memutus periode duduk berkepanjangan.

Modul *Physical Literacy Agent* berbasis *Peer-Group* menjadi produk penting karena memberikan struktur kegiatan setelah pelatihan. Modul tidak hanya menyajikan informasi, tetapi juga menyediakan *activity cards, mini challenge,* rencana aksi 30 hari, monitoring harian, *Agent Activity Log*, dan refleksi. Desain tersebut memungkinkan siswa menghubungkan pengetahuan dengan tindakan dan membantu guru memonitor proses secara lebih terarah.

Rencana aksi di dalam modul bergerak dari pembentukan kebiasaan dasar menuju konsistensi dan kepemimpinan. Pada tahap awal, siswa diarahkan mengenali aktivitas hariannya, melakukan *stretching* dan *walking challenge*, kemudian secara bertahap memimpin aktivitas *peer-group* dan mengisi jurnal. Struktur bertahap semacam ini sejalan dengan tujuan *physical literacy* yang menekankan keterlibatan berkelanjutan sepanjang hayat, bukan performa olahraga sesaat (Edwards dkk., 2017).

Selain menghasilkan media edukasi, kegiatan memperoleh diseminasi awal melalui pemberitaan SINDO Makassar pada 21 Agustus 2026 dengan tema transformasi gaya hidup aktif berbasis teman sebaya. Publikasi media bukan indikator efektivitas program, tetapi merupakan luaran komunikasi publik yang memperkuat dokumentasi dan dapat meningkatkan perhatian pemangku kepentingan terhadap promosi aktivitas fisik remaja.

Kekuatan program terletak pada integrasi tiga unsur, yaitu kerangka *physical literacy*, pemberdayaan teman sebaya, dan aktivitas sederhana yang dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah. Model ini tidak membutuhkan peralatan kompleks sehingga relatif mudah direplikasi. Keterlibatan guru PJOK serta tersedianya modul juga memberikan landasan untuk keberlanjutan program.

Namun, keberhasilan implementasi tidak dapat disamakan dengan efektivitas perubahan perilaku. Artikel ini belum menyimpulkan bahwa program telah meningkatkan durasi aktivitas fisik, motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, atau kebugaran siswa. Pengukuran *outcome* tersebut memerlukan instrumen yang tervalidasi, *baseline* yang jelas, periode *monitoring* memadai, serta data empiris yang dapat diverifikasi. Keterbatasan lain adalah potensi tantangan konsistensi penerapan *peer-group activity* di tengah jadwal sekolah.

Tahap pengembangan berikutnya perlu memanfaatkan *Agent Activity Log* dan *monitoring* mingguan untuk mengukur frekuensi aktivitas, durasi, keterlibatan teman, dan keteraturan pelaksanaan. Jika memungkinkan, evaluasi dapat ditambah dengan pengukuran *physical literacy* yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan fisik. Data tersebut akan memperkuat bukti program dari level kelayakan implementasi menuju evaluasi *outcome* dan efektivitas.

Kesimpulan dan Saran

Program *Physical Literacy Agent* berbasis *peer-group* dapat diimplementasikan di SMP Negeri 11 Makassar melalui kolaborasi antara tim perguruan tinggi, sekolah, guru PJOK, dan siswa. Program mengintegrasikan edukasi *physical literacy*, penguatan peran siswa sebagai agen,

DOI: https://doi.org/10.70188/68n2ae89

praktik *active break* dan aktivitas kelompok, penggunaan modul, serta perencanaan keberlanjutan. Capaian utama yang terdokumentasi meliputi terlaksananya pelatihan, tersedianya modul dan paket aktivitas, keterlibatan aktif mitra, serta terbentuknya skema pendampingan guru PJOK. Model ini layak dipertimbangkan sebagai strategi pemberdayaan siswa untuk memperluas kesempatan bergerak di lingkungan sekolah. Pengembangan selanjutnya perlu memprioritaskan *monitoring* yang konsisten dan evaluasi empiris terhadap perubahan aktivitas fisik serta komponen *physical literacy* sebelum menarik kesimpulan mengenai efektivitas jangka menengah dan panjang.

Daftar Pustaka

Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model: J. Cairney et al. *Sports medicine*, *49*(3), 371–383.

Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Toepfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis: J. Carl et al. *Sports medicine*, *52*(12), 2965–2999.

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*, *47*(1), 113–126.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The lancet child & adolescent health*, *4*(1), 23–35.

Infantes-Paniagua, A., Silva, A. F., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., González-Fernández, F. T., González-Víllora, S., & Clemente, F. M. (2021). Active school breaks and students' attention: A systematic review with meta-analysis. *Brain sciences*, *11*(6), 675.

Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, *23*(4), 377–384.

McHale, F., Ng, K., Taylor, S., Bengoechea, E., Norton, C., O'Shea, D., & Woods, C. (2022). A systematic literature review of peer-led strategies for promoting physical activity levels of adolescents. *Health Education & Behavior*, *49*(1), 41–53.

Nie, X., Zhou, Y., Pan, S., Lin, Y., Cao, R., Liu, J., & Zhang, Y. (2025). Peer influence on adolescents' physical activity: A dual-process perspective. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *17*(3), e70042.

Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, *398*(10298), 429–442.

Vaquero-Solís, M., Iglesias Gallego, D., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *17*(3), 999.