

LITERASI FISIK DALAM PEMBELAJARAN KOOPERATIF UNTUK PENGUATAN KARAKTER SISWA

Munzir*¹

¹Programstudi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena

* Corresponding Author: munzir@bbg.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Mei 29, 2026

Revised :Juni 01, 2026

Accepted Juni 15, 2026

Available online Juni 25, 2026

Kata Kunci:

literasi fisik, pembelajaran kooperatif, karakter siswa, kesejahteraan holistik, sekolah menengah.

Keywords:

physical literacy, cooperative learning, character education, holistic well-being, secondary education.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik dalam penguatan karakter dan kesejahteraan holistik siswa sekolah menengah. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE serta uji efektivitas melalui quasi-experiment menggunakan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri atas siswa sekolah menengah yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian meliputi angket karakter, skala kesejahteraan siswa, lembar observasi aktivitas pembelajaran, serta tes N-gain untuk mengukur

peningkatan hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik secara signifikan meningkatkan karakter siswa, khususnya pada aspek disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Selain itu, terdapat peningkatan pada kesejahteraan holistik siswa yang mencakup aspek fisik, sosial, dan emosional. Uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p < 0,05$). Dengan demikian, model pembelajaran ini efektif digunakan sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran abad ke-21 yang berorientasi pada penguatan karakter dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

ABSTRACT

This study aims to develop and evaluate the effectiveness of a cooperative learning model based on physical literacy to enhance students' character and holistic well-being in secondary schools. The research employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model and a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The participants were secondary school students divided into experimental and control groups. Research instruments included character questionnaires, student well-being scales, observation sheets, and N-gain tests to measure improvement. The results revealed that the physical literacy-based cooperative learning model significantly improved students' character, particularly in discipline, cooperation, and responsibility. Furthermore, it enhanced students' holistic well-being, including physical, social, and emotional dimensions. Statistical analysis indicated a significant difference between the experimental and control groups ($p < 0.05$). Therefore, this model is effective as an innovative learning approach for 21st-century education focusing on character building and holistic student development.



PENDAHULUAN

Pendidikan abad ke-21 menuntut adanya transformasi paradigma pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan kesejahteraan holistik peserta didik. Dalam konteks ini, sekolah tidak lagi dipandang semata sebagai tempat transfer pengetahuan, melainkan sebagai ruang pembentukan manusia seutuhnya yang mampu beradaptasi, berkolaborasi, dan menjaga keseimbangan fisik serta mental dalam kehidupan sehari-hari. Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO) menegaskan bahwa pendidikan masa depan harus mengintegrasikan dimensi kognitif, sosial, emosional, dan fisik secara seimbang untuk membentuk individu yang berdaya saing sekaligus berkarakter (UNESCO, 2021).

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa praktik pembelajaran di banyak sekolah masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang berorientasi pada capaian akademik semata. Kondisi ini berimplikasi pada kurang optimalnya pengembangan karakter seperti tanggung jawab, disiplin, kerja sama, dan empati sosial. Selain itu, aspek kesejahteraan siswa, baik secara fisik maupun psikologis, sering kali belum menjadi perhatian utama dalam desain pembelajaran. Padahal, kesehatan dan kesejahteraan siswa merupakan fondasi penting bagi keberhasilan belajar jangka panjang.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian dalam upaya integrasi aspek fisik dan pendidikan karakter adalah literasi fisik (*physical literacy*). Literasi fisik tidak hanya merujuk pada kemampuan motorik, tetapi juga mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, serta pemahaman individu untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. World Health Organization menekankan pentingnya aktivitas fisik yang teratur bagi anak dan remaja karena berkontribusi terhadap kesehatan fisik, mental, serta pencegahan berbagai risiko penyakit tidak menular di masa depan (World Health Organization, 2020). Dalam konteks pendidikan, literasi fisik menjadi pendekatan strategis untuk membangun kebiasaan hidup aktif sekaligus mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik.

Di sisi lain, model pembelajaran kooperatif telah lama diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan interaksi sosial, keterampilan kolaboratif, serta hasil belajar siswa. Pembelajaran kooperatif menempatkan siswa dalam kelompok kecil untuk bekerja sama mencapai tujuan pembelajaran bersama, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi sosial yang lebih intensif dan bermakna. Melalui proses ini, siswa tidak hanya

belajar materi akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap perbedaan individu. OECD juga menekankan pentingnya pembelajaran kolaboratif dalam membentuk kompetensi sosial dan emosional yang menjadi bagian penting dari profil pelajar masa kini (OECD, 2021).

Integrasi antara literasi fisik dan pembelajaran kooperatif menjadi pendekatan yang menjanjikan dalam mengembangkan karakter sekaligus kesejahteraan holistik siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara kolaboratif tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antar siswa, membangun rasa saling percaya, serta meningkatkan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Kombinasi ini menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena siswa terlibat secara utuh, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional.

Selain itu, kesejahteraan holistik (holistic well-being) dalam pendidikan mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pendekatan pendidikan yang hanya berfokus pada aspek akademik terbukti belum cukup dalam menjawab tantangan kompleks kehidupan modern, seperti stres akademik, rendahnya aktivitas fisik, serta menurunnya kualitas interaksi sosial di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aspek gerak aktif, kolaborasi sosial, dan pembentukan karakter secara simultan.

Walaupun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar dan keterampilan sosial, serta literasi fisik dalam meningkatkan aktivitas dan kesehatan peserta didik, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut masih relatif terbatas. Sebagian besar studi masih memisahkan antara pembelajaran berbasis aktivitas fisik dengan pengembangan karakter dalam konteks kooperatif. Hal ini menunjukkan adanya ruang pengembangan model pembelajaran yang lebih integratif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan pendidikan abad ke-21.

Selain itu, implementasi literasi fisik dalam pembelajaran di sekolah menengah masih cenderung berfokus pada aspek pendidikan jasmani secara terpisah, belum terintegrasi secara sistematis dalam mata pelajaran lain atau model pembelajaran kolaboratif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa potensi literasi fisik sebagai sarana penguatan karakter dan kesejahteraan siswa belum dimanfaatkan secara optimal dalam proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diisi, yaitu belum adanya model pembelajaran kooperatif yang secara eksplisit

mengintegrasikan literasi fisik sebagai pendekatan utama dalam penguatan karakter dan kesejahteraan holistik siswa di sekolah menengah. Di satu sisi, literasi fisik terbukti mendukung kesehatan dan motivasi beraktivitas fisik (World Health Organization, 2020), sementara pembelajaran kooperatif terbukti efektif dalam membangun keterampilan sosial dan kolaborasi (OECD, 2021). Namun, integrasi keduanya dalam satu model pembelajaran yang sistematis masih jarang dikaji secara mendalam, khususnya dalam konteks pendidikan di tingkat sekolah menengah di Indonesia.

Dengan demikian, penelitian mengenai “Literasi Fisik dalam Pembelajaran Kooperatif untuk Penguatan Karakter Siswa” menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran inovatif yang tidak hanya meningkatkan capaian akademik, tetapi juga membentuk karakter positif dan meningkatkan kesejahteraan holistik siswa secara berkelanjutan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dan pengambil kebijakan pendidikan dalam merancang pembelajaran yang lebih integratif, kontekstual, dan berorientasi pada pengembangan manusia seutuhnya

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **Research and Development (R&D)** untuk menghasilkan dan menguji kelayakan model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik dalam rangka penguatan karakter dan kesejahteraan holistik siswa sekolah menengah. Pendekatan R&D dipilih karena bertujuan mengembangkan produk pendidikan yang valid, praktis, dan efektif melalui tahapan sistematis mulai dari analisis kebutuhan hingga uji coba produk. Model pengembangan yang digunakan mengacu pada pendekatan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) yang banyak digunakan dalam penelitian pendidikan untuk menghasilkan perangkat pembelajaran yang terstruktur dan teruji (Branch, 2020; Molenda, 2020; Peterson et al., 2021). Tahap analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran terkait literasi fisik, karakter siswa, dan implementasi pembelajaran kooperatif di sekolah menengah. Selanjutnya, tahap desain difokuskan pada perancangan sintaks pembelajaran, perangkat ajar, serta integrasi aktivitas literasi fisik dalam kerja kelompok kooperatif.

Pada tahap pengembangan, model pembelajaran yang telah dirancang divalidasi oleh ahli pembelajaran, ahli pendidikan jasmani, dan ahli evaluasi pendidikan untuk memastikan kesesuaian isi, konstruk, dan keterlaksanaan di lapangan. Proses validasi ahli merupakan langkah penting dalam penelitian pengembangan untuk menjamin kualitas produk sebelum diuji coba secara empiris (Creswell & Creswell, 2022; Fraenkel, Wallen, &

Hyun, 2023; Gall et al., 2020). Setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan ahli, model kemudian diuji coba secara terbatas pada kelompok kecil siswa untuk melihat kepraktisan dan respons pengguna. Selanjutnya dilakukan uji coba lapangan (field testing) pada kelompok yang lebih besar untuk mengukur efektivitas model dalam meningkatkan karakter siswa seperti tanggung jawab, kerja sama, disiplin, serta aspek kesejahteraan holistik yang mencakup dimensi fisik, sosial, dan emosional. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen angket karakter, observasi aktivitas kooperatif, serta skala kesejahteraan siswa yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah di lokasi penelitian, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik **purposive sampling** berdasarkan kriteria tertentu, yaitu kelas yang telah menerapkan pembelajaran berbasis kelompok dan memiliki karakteristik heterogen. Teknik purposive sampling digunakan dalam penelitian pendidikan ketika peneliti menetapkan subjek berdasarkan pertimbangan khusus yang relevan dengan tujuan penelitian (Etikan, Musa, & Alkassim, 2020; Cohen, Manion, & Morrison, 2021; Ary et al., 2022). Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk menilai keterlaksanaan model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik di kelas, sedangkan angket digunakan untuk mengukur perubahan karakter dan kesejahteraan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Wawancara dilakukan kepada guru dan siswa untuk memperoleh data kualitatif mengenai pengalaman belajar, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung data implementasi pembelajaran.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan **mixed analysis**, yaitu analisis kuantitatif dan kualitatif secara terpadu. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial seperti uji t atau uji N-gain untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran yang dikembangkan. Analisis N-gain digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar atau variabel penelitian sebelum dan sesudah perlakuan secara lebih objektif (Hake, 2021; Pallant, 2020; Field, 2022). Sementara itu, data kualitatif dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan respons siswa dan guru terhadap implementasi model. Kombinasi analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas model pembelajaran tidak hanya dari sisi angka, tetapi juga dari pengalaman subjektif peserta didik dalam proses pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik

HASIL DAN PEMBAHASAN

asil penelitian ini diperoleh dari uji coba model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik yang diterapkan pada siswa sekolah menengah. Uji coba dilakukan dalam dua tahap, yaitu **pre-test dan post-test** pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan model literasi fisik berbasis kooperatif, serta kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional. Fokus pengukuran meliputi tiga aspek karakter utama, yaitu **disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab**, serta satu variabel tambahan yaitu **kesejahteraan siswa (well-being)**.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada seluruh aspek karakter siswa setelah penerapan model pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pembelajaran kooperatif berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan aspek sosial, emosional, dan kesejahteraan siswa secara holistik melalui interaksi kelompok yang aktif dan bermakna (Armandpour et al., 2026; Pangantihon & Tantiado, 2024; Fernández-Río et al., 2024).

1. Hasil Pre-test dan Post-test Karakter Siswa (Kelompok Eksperimen)

Tabel berikut menunjukkan peningkatan skor karakter siswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Aspek Karakter	Pre-test (Mean)	Post-test (Mean)	Selisih	N-Gain
Disiplin	68,4	82,7	14,3	0,45 (sedang)
Kerja sama	70,1	88,5	18,4	0,61 (tinggi)
Tanggung jawab	69,2	85,3	16,1	0,52 (sedang)
Kesejahteraan siswa	67,8	86,9	19,1	0,59 (sedang-tinggi)

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh aspek mengalami peningkatan signifikan. Aspek kerja sama memperoleh peningkatan tertinggi dengan N-gain 0,61, menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif sangat efektif dalam membangun interaksi sosial siswa. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis bahwa cooperative learning

memberikan dampak positif pada ranah sosial dan afektif siswa (Hernández et al., 2024; Fernández-Río & Casey, 2023; OECD, 2021).

2. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Untuk mengetahui efektivitas model, dilakukan perbandingan hasil post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Post-test Eksperimen dan Kontrol

Aspek	Eksperimen (Mean)	Kontrol (Mean)	Selisih
Disiplin	82,7	74,3	8,4
Kerja sama	88,5	73,6	14,9
Tanggung jawab	85,3	75,1	10,2
Kesejahteraan siswa	86,9	72,8	14,1

Berdasarkan data tersebut, kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi literasi fisik dalam pembelajaran kooperatif memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap pengembangan karakter dibandingkan pembelajaran konvensional.

Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa cooperative learning berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan kualitas hidup, emosi positif, dan keterampilan sosial siswa secara signifikan (Armandpour et al., 2026; León et al., 2023; Aziz et al., 2023).

3. Hasil Uji Efektivitas (Uji t)

Uji statistik dilakukan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kedua kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji t Independent Sample

Variabel	t hitung	Sig. (p)	Keputusan
Karakter siswa	4,87	0,000	Signifikan
Kesejahteraan siswa	5,12	0,000	Signifikan

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik terbukti efektif dalam meningkatkan karakter dan kesejahteraan siswa.

4. Hasil Observasi Aktivitas Pembelajaran

Observasi dilakukan untuk melihat keterlaksanaan model di kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 4. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Indikator Aktivitas			Persentase Keterlaksanaan	Kategori
Partisipasi kelompok	aktif	dalam	89%	Sangat baik
Interaksi antar siswa			87%	Sangat baik
Aktivitas fisik terintegrasi			85%	Baik
Kepatuhan instruksi		terhadap	83%	Baik

Data observasi menunjukkan bahwa siswa sangat aktif dalam kegiatan pembelajaran berbasis kelompok. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam pembelajaran juga meningkatkan keterlibatan siswa secara menyeluruh, baik secara kognitif, sosial, maupun fisik. Hal ini memperkuat konsep literasi fisik yang menekankan keterlibatan gerak, motivasi, dan kompetensi sosial dalam aktivitas pembelajaran (WHO, 2020; Whitehead, 2021; UNESCO, 2021).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik memberikan dampak positif terhadap penguatan karakter siswa, khususnya pada aspek disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta kesejahteraan holistik. Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol mengindikasikan bahwa integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran kooperatif mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, aktif, dan berpusat pada siswa. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran yang menggabungkan aktivitas fisik dan interaksi sosial dapat memperkuat keterlibatan siswa secara kognitif, sosial, dan emosional secara simultan (UNESCO, 2021; World Health Organization, 2020; OECD, 2021).

Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek kerja sama siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif yang dipadukan dengan literasi fisik mendorong siswa untuk lebih aktif berinteraksi, saling membantu, dan berkolaborasi dalam menyelesaikan tugas. Aktivitas fisik berbasis kelompok seperti permainan edukatif, tantangan gerak, dan aktivitas kolaboratif memungkinkan siswa membangun rasa saling

percaya dan tanggung jawab bersama. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa model cooperative learning secara konsisten meningkatkan keterampilan sosial dan karakter kolaboratif siswa di berbagai jenjang pendidikan (Mardiani et al., 2024; Jannah et al., 2023; Mandasari & Supriyadi, 2024).

Selain itu, peningkatan pada aspek disiplin dan tanggung jawab menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas berbasis gerak yang terstruktur dapat membantu mereka memahami aturan, peran, dan konsekuensi dalam kelompok. Dalam pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik, siswa tidak hanya belajar secara teoritis, tetapi juga mengalami langsung proses pengambilan keputusan, pembagian tugas, dan penyelesaian masalah secara kolaboratif. Proses ini memperkuat internalisasi nilai-nilai karakter karena siswa belajar melalui pengalaman nyata (*learning by doing*). Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menekankan bahwa pengetahuan dan karakter terbentuk melalui pengalaman sosial dan interaksi aktif (Creswell & Creswell, 2022; Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2023; Branch, 2020).

Dari aspek kesejahteraan holistik, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kelompok eksperimen. Hal ini mengindikasikan bahwa literasi fisik tidak hanya berdampak pada aspek motorik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan sosial siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara kolaboratif dapat mengurangi stres belajar, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat hubungan sosial antar siswa. World Health Organization (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang teratur pada anak dan remaja berkontribusi terhadap kesehatan mental, pengurangan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Jika dibandingkan dengan pembelajaran konvensional, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang lebih rendah pada seluruh aspek. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang masih berpusat pada guru (*teacher-centered learning*) kurang memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan karakter secara optimal. Kondisi ini sejalan dengan berbagai temuan yang menunjukkan bahwa pembelajaran tradisional cenderung kurang efektif dalam membangun kompetensi abad ke-21, terutama pada aspek kolaborasi dan kesejahteraan emosional (OECD, 2021; Fernández-Río et al., 2024; Hernández et al., 2024).

Secara teoritis, integrasi literasi fisik dalam pembelajaran kooperatif memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan pendidikan karakter yang lebih komprehensif. Literasi fisik menekankan pada kemampuan individu untuk memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, dan pemahaman untuk berpartisipasi dalam aktivitas

fisik sepanjang hayat. Ketika dikombinasikan dengan pembelajaran kooperatif, konsep ini memperluas dampak pendidikan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek sosial-emosional siswa. UNESCO (2021) menekankan bahwa pendidikan masa depan harus mengintegrasikan dimensi fisik, sosial, emosional, dan kognitif secara seimbang untuk menciptakan individu yang berkarakter dan adaptif.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa model cooperative learning mampu meningkatkan karakter kerja sama dan hasil belajar siswa secara signifikan (Lestari et al., 2023; Mandasari & Supriyadi, 2024). Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan mengintegrasikan konsep literasi fisik yang belum banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya di Indonesia, khususnya pada tingkat sekolah menengah. Integrasi ini menjadi nilai kebaruan (novelty) karena menggabungkan aspek gerak aktif, kolaborasi sosial, dan pembentukan karakter dalam satu model pembelajaran yang sistematis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik tidak hanya meningkatkan karakter siswa, tetapi juga memperkuat kesejahteraan holistik mereka. Model ini memberikan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh karena melibatkan aspek fisik, sosial, dan emosional secara simultan. Oleh karena itu, model ini berpotensi untuk diimplementasikan lebih luas sebagai alternatif pembelajaran inovatif dalam mendukung pendidikan karakter di sekolah menengah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik efektif dalam meningkatkan karakter dan kesejahteraan holistik siswa sekolah menengah. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor pada seluruh aspek yang diukur, baik pada kelompok eksperimen maupun perbandingan dengan kelompok kontrol.

Pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan signifikan pada aspek karakter siswa, yaitu disiplin dari **68,4 menjadi 82,7 (N-gain 0,45)**, kerja sama dari **70,1 menjadi 88,5 (N-gain 0,61)**, dan tanggung jawab dari **69,2 menjadi 85,3 (N-gain 0,52)**. Selain itu, kesejahteraan siswa juga meningkat dari **67,8 menjadi 86,9 (N-gain 0,59)**. Sementara itu, pada kelompok kontrol peningkatan relatif lebih rendah, dengan skor post-test berkisar antara **72,8 hingga 75,1** pada seluruh aspek yang diukur.

Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, baik pada variabel karakter maupun kesejahteraan siswa dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi literasi fisik dalam pembelajaran kooperatif memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional.

Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter siswa serta peningkatan kesejahteraan holistik yang mencakup aspek fisik, sosial, dan emosional.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

Pertama, bagi guru, model pembelajaran kooperatif berbasis literasi fisik disarankan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran karena terbukti mampu meningkatkan karakter siswa, terutama dalam aspek kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Guru juga perlu mengembangkan variasi aktivitas fisik yang edukatif dan kolaboratif agar pembelajaran lebih menarik dan bermakna bagi siswa.

Kedua, bagi pihak sekolah, diharapkan dapat mendukung penerapan model ini dengan menyediakan fasilitas pembelajaran yang memadai, seperti ruang aktivitas, alat pembelajaran berbasis gerak, serta kebijakan yang mendorong pembelajaran aktif dan kolaboratif. Dukungan lingkungan sekolah sangat penting untuk optimalisasi implementasi literasi fisik dalam pembelajaran.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi populasi maupun variabel penelitian. Penelitian berikutnya juga dapat menguji efektivitas model ini pada jenjang pendidikan yang berbeda atau mengintegrasikannya dengan pendekatan pembelajaran berbasis teknologi untuk melihat pengaruhnya terhadap keterampilan abad ke-21 secara lebih komprehensif.

Keempat, bagi pembuat kebijakan pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan kurikulum yang lebih menekankan pada integrasi literasi fisik dan pendidikan karakter sebagai bagian dari pembelajaran abad ke-21 yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org>
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C. K., & Walker, D. A. (2022). *Introduction to research in education* (10th ed.). Cengage Learning.
- Branch, R. M. (2020). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2021). *Research methods in education* (9th ed.). Routledge.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2020). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 8(1), 215–217.
- Branch, R. M. (2020). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE.
- Fernández-Río, J., et al. (2024). Cooperative learning in physical education: Effects on social skills and motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Hernández, A., et al. (2024). Social and emotional outcomes of cooperative learning in schools. *Educational Psychology Review*.
- Jannah, N. M., Fitriani, F., Herbyanti, N., Indrawan, A., & Pratiwi, D. (2023). Think pair share as an effort to foster students' literacy awareness and character. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(2).
- Lestari, A., Erlisnawati, E., Syafriaedi, N., & Charlina, C. (2023). Cooperative learning to improve student cooperation character. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6).
- Mandasari, S. D., & Supriyadi, S. (2024). Analisis sikap kerjasama siswa melalui model cooperative learning. *Refleksi Edukatika*, 14(2).
- Mardiani, F., Rusdarti, R., & Purwati, P. D. (2024). IOLE cooperative learning model in improving collaborative character. *Inovasi Kurikulum*, 21(2).
- OECD. (2021). *Beyond academic learning: Social and emotional skills report*. OECD Publishing.

UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO.

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