Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132

Peningkatan Literasi Fisik Masyarakat melalui Airbadminton

Nur Ahmad Arief*[1], Lutfhi Abdil Khuddus[2], Afif Rusdiawan[3], Yanuar Alfan Triardhana[4], Andhega Wijaya[5]
[1]Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia; nurarief@unesa.ac.id
[2]Manajemen Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia; lutfhikhuddus@unesa.ac.id
[3]Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia; afifrusdiawan@unesa.ac.id
[4]Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia; yanuartriardhana@unesa.ac.id
[5]Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia; andhegawijaya@unesa.ac.id
* penulis korespondensi: nurarief@unesa.ac.id

Article History:
Received: 15 Januari 2024
Revised: 25 April 2024
Accepted: 20 Mei 2024

Abstract: *The wind season causes a decrease in people's activities. This causes changes in people's behaviour from active living to a sedentary one. AirBadminton is very suitable to overcome sedentary challlenge because it is an outdoor activity. This sport is an innovation from badminton, so it needs to be introduced through several stages, including preparation, implementation, and evaluation. The preparation stage includes the stakeholder coordination. The implementation stage involved a two-hours workshop with 19 participants. After conducting the workshop, the community practices with training in their respective places for around three months to maximize their abilities and introduce them more widely to the surrounding community. Then, a competition was held which attended by 42 participants with a knockout system and a total of 5 (five) sets with 11 points. The event's resulted in a high satisfaction score during the implementation, an excellent public response and increasing physical literacy through AirBadminton*

Keywords: physical literacy; airbadminton; people

Abstrak: *Musim angin mengakibatkan menurunnya aktivitas Masyarakat dalam melakukan olahraga bulutangkis setiap harinya. Hal ini menjadi penyebab perubahan karakter masyarakat dari menjalankan hidup aktif berubah menjadi pasif. Berdasarkan fakta tersebut olahraga AirBadminton sangat tepat untuk menanggulangi permasalahan yang terjadi karena memiliki karakter olahraga outdoor. Olahraga ini termasuk inovasi baru dari bulutangkis, sehingga perlu dikenalkan melalui kegiatan pengenalan dengan beberapa tahapan diantaranya persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan melakukan koordinasi dengan semua pihak. Tahap pelaksanaan dengan mengadakan workshop yang dihadiri 19 peserta selama 120 menit. Setelah melakukan workshop, Masyarakat mempraktekkan dengan Latihan di tempat masing-masing sekitar tiga bulan untuk memaksimlkan kemampuannya serta*

Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132

memperkenalkan secara lebih luas kepada Masyarakat sekitar. Kemudian dilaksanakan pertandingan yang diikuti sebanyak 42 peserta dengan system gugur dan sebanyak 5 (lima) set dengan poin 11. Hasil dari pelaksanaan kegiatan diantaranya selama pelaksanaan mendapatkan nilai kepuasaan yang tinggi, tanggapan Masyarakat baik serta literasi fisiknya meningkat dengan berolahraga AirBadminton.

Kata Kunci: : *literasi fisik, airbadminton, masyarakat*

Pendahuluan

Merujuk pada program pemerintah khsusunya kemenpora yang akan meningkatkan angka partisipasi masyarakat tinggi dalam olahraga [1], salah satunya dengan memarakkan kegiatan kompetisi antar kampung yang sempat redup [2], [3]. Masyarakat diharapkan bersemangat ikut berpartisipasi dalam olahraga agar menumbuhkan budaya olahraga yang baik [4]. Sehingga program pemerintah terkait Indonesia bugar [5] dan mencari bibit unggul akan lebih mudah dicapai [6], [7]. Sejalan dengan saran dari Davids et al. bahwasannya penting untuk meningkatkan kualitas serta kuantitas dengan ikut berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik sepanjang hidup [8]. Ruang lingkup yang terdefinisi dengan baik bagi ilmuwan, praktisi olahraga, serta guru pendidikan jasmani adalah untuk mendukung anak-anak dan orang dewasa dari segala usia dalam mengembangkan dan mempertahankan keterlibatan pada permainan dan aktivitas fisik melalui pengembangan keterampilan gerakan fungsional.

Dampak dari itu, seseorang dapat menjadi kompeten dalam berbagai keterampilan gerakan, hal itu sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan dan keterlibatan dalam berolahraga, aktivitas fisik, dan latihan yang berbeda untuk mempertahankan gaya hidup sehat dan aktif sepanjang masa [9]. Dengan demikian, pembelajaran keterampilan gerak melalui pengenalan *physical literacy* dapat meningkatkan fungsi gerak tubuh dan dapat mendukung setiap orang dalam partisipasi olahraga, aktivitas fisik, dan latihan tingkat tingkat yang lebih tinggi [10].

Physical literacy mengacu pada konsep yang berfokus terhadap pengetahuan dan pemahaman untuk aktivitas fisik dan kesehatan, keterampilan motorik dasar (FMS), kompetensi fisik, dan partisipasi aktivitas fisik seumur hidup [11]. Selain itu, diperkuat oleh IPLA yang menjelaskan bahwa *physical literacy* adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup [12]

Dengan menerapkan *physical literacy*, masyarakat akan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik dari sisi kebugaran dan Kesehatan [13]. Budaya ini jika dijaga sebaik mungkin maka akan memberikan masyarakat yang sehat secara fisik, sosial, intelektual, mental, dan emosional. Untuk orang dewasa, memiliki dasar literasi fisik adalah kunci untuk membantu kita tetap aktif dan sehat seiring bertambahnya usia.

Seseorang yang melek fisik memiliki kepercayaan diri pada kemampuannya untuk bergerak dan akan lebih mungkin untuk menjaga kesehatan fisiknya dalam jangka Panjang dan perlu diketahui bahwa physical literacy dapat ditingkatkan dengan latihan, tanpa memandang usia [14].

Namun hal itu tidak terjadi pada masyarakat desa Triwung Kidul yang memiliki ruang terbuka melimpah untuk dimanfaatkan dalam physical literacy sebagai fasilitas olahraga. Masyarakat disana mayoritas sebagai pekerja dan petani serta menjadi ibu rumah tangga. Sehingga tidak banyak percontohan yang dapat diberikan kepada anak-anak sampai dewasa dalam membudayakan olahraga demi keberlangsungan kualitas hidup mereka. Daerah ini sebenarnya memiliki dua lapangan bulutangkis outdoor yang terbengkalai karena tergantung pada musim. Saat ini daerah triwung kidul mengalami musim kemarau dengan angin sehingga masyarakat lebih memilih berkegiatan lain. Hal ini menyebabkan perubahan perilaku masyarakat menuju pasif seperti bermain gadget atau nongkrong, Berdasarkan informasi dari kepala kelurahan Triwung Kidul yang beralamatkan Jalan Raya Bromo No. 45, Triwung Kidul, Kec. Kademangan, Kota Probolinggo memang masyarakat triwung kidul itu biasanya marak bermain bulutangkis dijalan, di depan rumah maupun di lapangan outdoor bagi yang daerahnya memilikinya.

Gambar 1. kondisi lapangan terkini

Masyarakat Triwung Kidul dapat bermain bulutangkis secara outdoor ketika musim hujan tiba. Salah satu lapangan yang akan dijadikan tempat kompetisi airbadminton dengan alamat Jalan Galunggung RT 002/RW004, Dusun Makmur, Triwung Kidul, Kec. Kademangan, Kota Probolinggo. Lapangan yang dimiliki beralaskan tanah dan garis dengan batu kecil yang disusun menyerupai garis serta dicat putih sebagai penanda. Namun karena sudah memasuki musim kemarau, sehingga lapangan ini tidak terawat, seperti garis sudah mulai tertutup tanah, lampu banyak yang mati, dan net sudah lusuh dan jaringnya banyak yang putus. Meskipun begitu, musim hujan menjadikan masyarakat sekitar untuk berolahraga bulutangkis secara gratis tanpa menyewa lapangan indoor. Hal

ini dikarenakan musim hujan terkadang angin tidak ada di malam hari dan inilah waktu yang tepat untuk bermain bulutangkis. Mengingat permainan bulutangkis selama ini tergantung hanya pada musim hujan, sehingga lama waktu tunggu masyarakat untuk bisa bermain terkadang terhambat faktor pasif yang sudah terbentuk dan mengakibatkan rasa malas untuk memulainya ketika musim hujan tiba. Maka dari itu, perlu menghidupkan kembali Latihan dan kompetisi antar komunitas olahraga dengan mengenalkan permainan yang dapt dilakukan tidak tergantung pada musim yaitu airbadminton.

Permainan ini sudah dilegalkan oleh BWF dengan menggunakan airshuttle dan raket seperti biasanya dengan ketegangan senar rake tantara 18-20 lbs. Sehingga masyarakat hanya perlu membeli airshuttle untuk bisa bermain disetiap waktu tanpa terkendala angin. Harapannya dengan menghidupkan kembali aktivitas olahraga melalui permainan airbadmiton akan meningkatkan minat masyarakat turut berpartisipasi dalam olahraga ini dan dapat meningkatkan physical literacy-nya.

Metode

Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah dengan memberikan workshop bagi para komunitas olahraga bulutangkis dan melaksanakan pertandingan *AirBadminton* bagi Masyarakat sekitar. Berikut di bawah ini tahapan kegiatan yang dilakukan berdasarkan informasi di atas.

A. Tahap Persiapan Kegiatan Workshop dan Pertandingan

1. Koordinasi dengan kepala desa terkait pelaksanaan workshop dan tujuan pengembangan literasi fisik masyarakat melalui kompetisi *airbadminton*
2. Koordinasi dengan penggerak olahraga / komunitas olahraga bulutangkis terkait pelaksanaan kegiatan workshop
3. Koordinasi dengan pengelola lapangan terkait penggunaan lapangan dan pembuatan lapangan untuk *AirBadminton*

B. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Workshop dan Pertandingan

1. Pelaksanaan *workshop* pada tanggal 23 Agustus 2023 di pelataran Masjid Al-Kirom, Kelurahan Triwung Kidul, Kota Probolinggo dengan topik pengetahuan umum dan peraturan permainan *AirBadminton*.
2. Pengisian kuesioner terkait tingkat kepuasaan peserta terhadap pemberian materi olahraga *AirBadminton*.
3. Masyarakat melakukan Latihan AirBadminton secara mandiri kurang lebih tiga bulan mulai bulan agustus hingga November 2023
4. Pelaksanaan kompetisi airbadminton Se-Kelurahan Triwung Kidul
5. Membuat branding dengan tagline “AYO Olahraga *Airbadminton*” dan dipasang ketika pertandingan dilaksanakan sebagai upaya mengenalkan dan memotivasi

Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132

Masyarakat untuk selalu mencoba dan bermain olahraga tersebut.

C. Tahap Evaluasi Pelaksaan Program

1. Pemberian angket secara langsung terkait pemahaman Masyarakat pada olahraga AirBadminton setelah diberikan workshop
2. Pemberian angket secara *online* dengan *platform google form* dan pengisian secara langsung kepada masyarakat yang mengikuti kompetisi.

Hal ini bertujuan mengetahui tingkat pemahaman, partisipasi dan kepuasan masyarakat dalam kompetisi *airbadminton*, Sekaligus didalamnya akan mengukur tingkat motivasinya dan kesadarannya dalam berolahraga. Selain itu, evaluasi pelatihan akan diberikan monitoring juga dengan menyebarkan angket terkait pemahaman para peserta dan kepuasan terkait pemberian materi oleh para narasumber

Hasil

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat secara garis besar dilakukan dengan dua tahap yang diawali kegiatan workshop terkait pengenalan olahraga *AirBadminton* yang sangat tepat bagi Masyarakat sekitar untuk tetap melakukan aktivitas olahraga bulutangkis meskipun musim angin. Kegiatan ini dilakukan pada malam hari setelah waktu sholat isya' dan dihadiri oleh 19 peserta dari berbagai kelompok usia mulai dari usia 17 - 59 tahun. Pemaparan terkait materi AirBadminton dilaksanakan selama 120 menit dengan menjelaskan tentang pengetahuan umum olahraga AirBadminton dan peraturan permainannya.

Gambar 2. Pelaksanaan workshop *AirBadminton*

Pada akhir sesi kegiatan, penyelenggara memberikan Airshuttle kepada perwakilan peserta yang nantinya dibagikan kepada setiap kelompok komunitas untuk digunakan saat Latihan di masing-masing tempat latihannya. Setelah pelaksanaan kegiatan workshop, para peserta melakukan latihan secara rutin di setiap komunitasnya sekaligus memperkenalkan olehraga ini pada lingkungan sekitarnya. Sehingga Masyarakat setempat dapat melakukan Latihan Bersama. Tindakan ini secara langsung

meningkatkan minat Masyarakat untuk belajar dan mengenal lebih dalam terkait olahraga tersebut. Sehingga dapat meningkatkan jumlah peminat selama Latihan.

Gambar 3. Pemberian Airshuttle kepada perwakilan peserta

Selanjutnya pada tahap kedua, pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 11 November 2023 yang dihadiri oleh 42 pemain. Pelaksanaan pertandingan dilakukan dengan sistem gugur dengan skor 11 hingga 5 set. Nomor pertandingan yang dilakukan pada ganda putra, dengan menyesuaikan kebutuhan Masyarakat untuk bertanding. Pelaksanaan ini dilakukan pada malam hari dengan waktu yang sama seperti kegiatan workshop dan selesai hingga pukul 00.00 WIB. Lamanya pertandingan ini dikarenakan karena hanya ada satu lapangan saja di daerah yang digunakan untuk pertandingan. Hal ini menjadi poin plus bagi Masyarakat sekitar, karena dapat meningkatkan euforia pertandingan yang berdampak pada motivasi penonton maupun pemain. Selama pertandingan berlangsung, para pemain diarahkan untuk mengisi link angket terkait tanggapan Masyarakat terhadap olahraga AirBadminton meliputi tentang penilaian umum terhadap olehraga tersebut, pandangan masyarakat, dan frekuensi aktivitas olahraga AirBadminton yang sudah dilakukan selama ini.

Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132

Gambar 4. Pelaksanaan Pertandingan *AirBadminton*

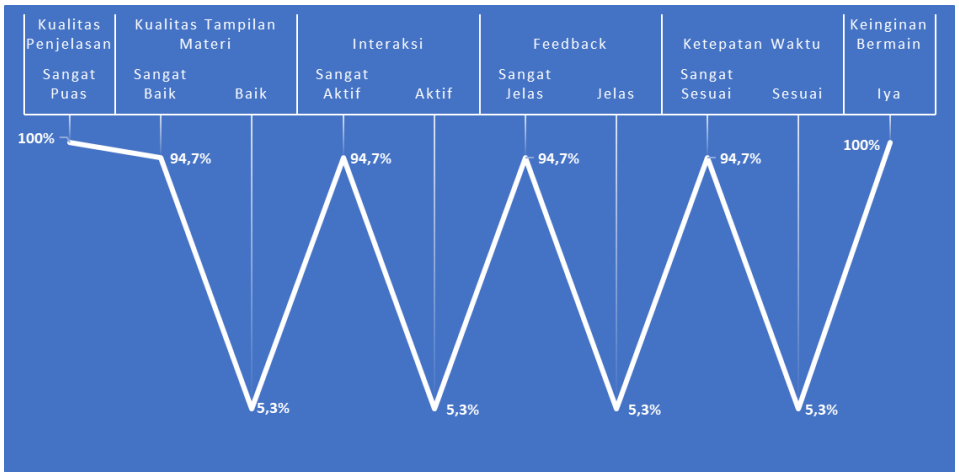
Selain itu, strategi memeriahkan dan memberikan ajakan kepada Masyarakat supaya tetap melakukan aktivitas olahraga bulutangkis meskipun dalam kondisi berangin dengan memasang banner 3 x 4 meter supaya memudahkan Masyarakat melihat dan mengingat ajakan tersebut setelah pertandingan selesai. Bagi para pemenang mendapatkan hadiah yang sudah disesuaikan berupa uang tunai sebagai penghargaan atas capaian yang sudah di dapat. Para pemenang diwakilii oleh setiap pasangannya untuk menerima penghargaan dari penyelenggara dengan harapan capaian yang dapat perlu dijadikan pegangan untuk selalu meningkatkan kemampuannya lebih baik lagi.

Gambar 5. Pemberian penghargaan bagi para pemenang

Berikut hasil survei terkait kepuasaan peserta dalam mengikuti kegiatan workshop dan dilanjutkan hasil tanggapan Masyarakat terkait olahraga AirBadminton.

A. Kepuasaan Masyarakat terkait Workshop Olahraga *AirBadminton*

Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132



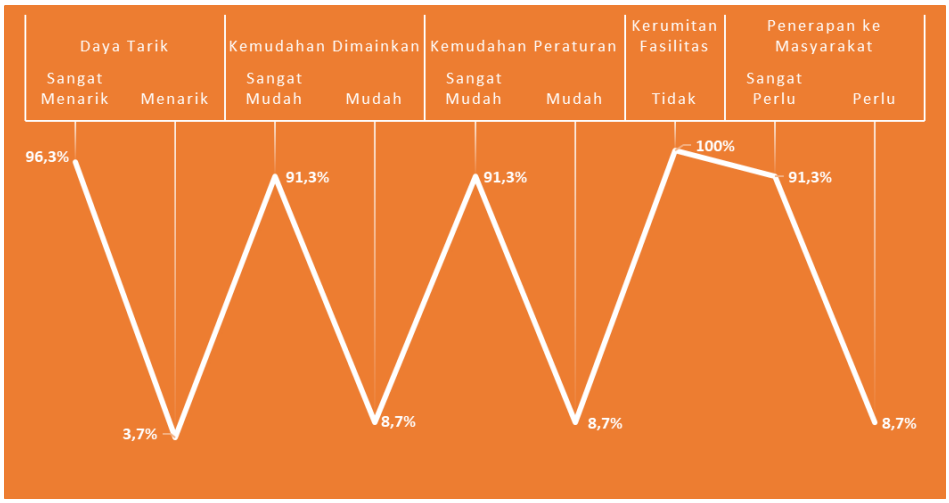
Gambar 6. Tingkat Kepuasaan Peserta Kegiatan Workshop

Berdasarkan hasil diagram di atas dari enam indikator di atas dapat dimaknai bahwa secara mayoritas peserta workshop memiliki kepuasaan yang sangat baik atau berada pada kategori sangat puas. Dapat dilihat dari setiap indicator penilaian kepuasaan dimana secara mayoritas dari 19 peserta yang hadir mengikuti pelatihan AirBadminton ini secara keseluruhan memberikan penilaian bahwa kualitas penjelasan yang diberikan oleh narasumber, kualitas tampilan materi, kemampuan interaksi narasumber dengan peserta selama pelatihan, pemberian feedback oleh narasumber, ketepatan waktu dalam menjelaskan dilakukan dengan baik sehingga para peserta merasa puas dengan hal tersebut. Dapat dilihat bahwa mayoritas penilaiannya berada pada indicator paling tinggi "sangat" dengan besaran di atas 90%.

Hal ini menjadi peluang besar untuk memasyarakatkan olahraga *AirBadminton* dengan mudah dalam meningkatkan *physical literacy* Masyarakat kelurahan triwung kidul. Selain kepuasan peserta workshop, ada pula hasil tanggapan Masyarakat terkait olahraga *AirBadminton* yang sudah dilakukan kurang lebih dua bulan. Berikut hasil survei yang dilakukan dapat di lihat di bawah ini.

B. Tanggapan Masyarakat terkait Olahraga *AirBadminton*

Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132

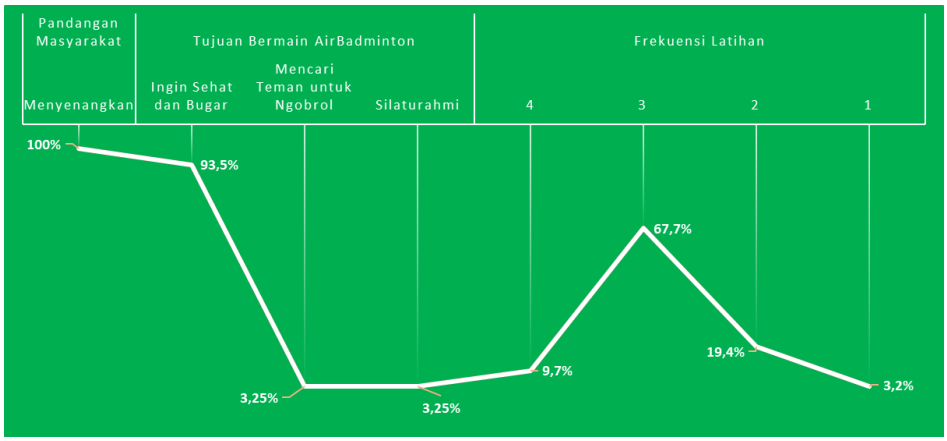


Gambar 7. Tanggapan Masyarakat terkait Olahraga AirBadminton

Berdasarkan analisis diagram di atas dapat diambil makna bahwa tanggapan Masyarakat terkait olahraga *AirBadminton* secara mayoritas berada pada indikator paling tinggi dengan rata-rata setiap indikatornya di atas 90%. Hal ini menjadi poin penting untuk meningkatkan pengenalan olahraga ini ke seluruhan lapisan Masyarakat secara lebih menyeluruh. Berangkat dari kesimpulan secara umum tersebut dapat kita petakan setiap indicator bahwa olahraga ini menarik perhatian Masyarakat sehingga dengan sangat mudah mengikuti dan memainkan permainan ini. Selain itu, olahraga ini sangat mudah dilakukan karena secara Teknik tidak ada perbedaan dengan olahraga bulutangkis pada umumnya dengan ditunjang peraturan permainan dan skoring yang hampir sama dan fasilitas yang dibutuhkan tidak rumit. Kemudahan fasilitas ini didapat karena bentuk lapangan tidak berbeda jauh dari ukuran lapangan bulutangkis sehingga hanya diperlukan tambahan garis menggunakan tali sebagai garis yang lebih Panjang serta tidak ada garis tengahnya. Sehingga hal ini sangat penting untuk dikenalkan dan diterapkan kepada seluruh lapisan Masyarakat untuk meningkatkan physical literasi Masyarakat kelurahan Triwung Kidul.

C. Physical Literacy Masyarakat Melalui *Airbadminton*

Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Bulan April, 2024, pp. 121 - 132



Gambar 8. Physical Literasi Masyarakat melalui *AirBadminton*

Hasil analisis dari diagram di atas memberikan informasi bahwa Masyarakat memiliki pendangan yang positif terhadap olahraga *AirBadminton* secara keseluruhan memiliki perasaan senang dalam bermain olahraga tersebut. Selain karena hal tersebut Masyarakat memiliki tujuan melakukan olahraga ini karena secara mayoritas (93,5%) ingin sehat dan bugar dan sisanya hanya ingin mencari teman untuk ngobrol dan silaturahmi. Dari penjelasan tersebut dapat dihubungkan dengan indicator frekuensi Latihan yang Sebagian besar Masyarakat melakukan aktivitas dengan minimal frekuensi 3 kali setiap minggunya sebesar 67.7%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyrakat memiliki pengetahuan, keinginan dan melakukan hal tersebut untuk meningkatkan kualitas *physical literacy*-nya melalui olahraga *AirBadminton*.

Diskusi

Menurut Terol-Sanchis et al. menjelaskan bahwa dengan bermain olahraga AirBadminton dapat meningkatkan komitmen atau semangat bermain untuk berolahraga [15]. Olahraga ini berhubungan langsung dan positif dengan motivasi intrinsik dan kepatuhan terhadap olahraga ini. hal ini dapat meningkatkan iklim berolahraga yang lebih massif demi meningkatkan prestasinya di masa depan. Hal ini diperkuat oleh Aranda yang menyatakan bahwa olahraga AirBadminton merupakan olahraga yang bebas dan santai, semua jenis kelamin dan kelompok usia bisa berpratisipasi untuk meningkatkan kebugarannya [16]. Olahraga ini dapat dilakukan diberbagai tempat mulai dari padang rumput, pantai, dan taman. Sehingga olahraga ini sangat baik untuk menjaga kebugaran seluruh lapisan Masyarakat. Hal ini diperjelas oleh Cabello et al. bahwa permainan AirBadminton dirancang menjadi inklusif untuk memberikan kesempatan pada semua kelompok usia, jenis kelamin, masyarakat normal dan disabilitas untuk memiliki pengalaman yang baik dan senang ketika bermain [15]. Hasil penelitian Terol-Sanchis et al. menunjukkan bahwa adanya peningkatan mental dan Kesehatan fisik setelah masa pandemi dengan melakukan olahraga AirBadminton [15].

Hal ini menunjukkan bagaimana aktivitas fisik atau aktivitas lainnya seperti AirBadminton dapat menjadi alternatif yang baik untuk meningkatkan parameter kebugaran dan kesehatan yang sangat penting di Masyarakat saat ini. Berdasarkan maksud di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa AirBadminton merupakan salah satu olahraga yang tepat dalam meningkatkan literasi fisik Masyarakat melihat adanya peningkatan aktivitas Masyarakat dalam berolahraga yang semula pasif menjadi lebih aktif berolahraga kembali meskipun musim angin tiba.

Kesimpulan

Tingkat kepuasaan Masyarakat sebagai peserta workshop sangat baik, Physical literacy Masyarakat meningkat dengan melakukan aktivitas olahraga seminggu 3 kali setiap malam pada hari kamis jumat dan sabtu. Pandangan Masyarakat kelurahan Triwung Kidul terkait Airbadminton sangat antusias, sehingga menjadi pendorong untuk melakukan olahraga sesering mungkin dengan gembira. Rekomendasi untuk kegiatan di atas yaitu perlu memperkuat komunitas olahraga yang ada di daerah dengan membaut legalitas yang diketahui oleh kepala desa.

Pengakuan/Acknowledgements

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini didanai oleh pihak Lembaga Penelitian dan Pengadian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas SDM Masyarakat Indonesia. Kami selaku tim pelaksana program mengucapkan terima kasih banyak atas bantuan dana dan kesempatan yang diberikan untuk berkontribusi meningkatkan kualitas hidup masyarkat melalui program AirBadminton ini.

Daftar Referensi

[1] Z. Amali, “Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun2045,” *J. Olahraga Pendidik. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 63–83, 2022, [Online]. Available: http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi

[2] R. Ramadan, N. Amir, and M. Nusufi, “Pendataan Sarana Prasarana Olahraga Prestasi Kabupaten Bener Meriah,” *J. Ilm. Mhs. Pendidik. Jasmani, Kesehat. dan Rekreasi*, vol. 6, no. 3, pp. 83–88, 2020.

[3] Y. Yatim, “Peran Kerapatan Adat Nagari Kuranji dalam Membina Perilaku Remaja di Kelurahan Kuranji,” *JIM J. Ilm. Mhs. Pendidik. Sej.*, vol. 8, no. 2, pp. 640–647, Apr. 2023, doi: 10.24815/jimps.v8i2.24755.

[4] A. Rahadian, A. Ma’mun, B. Berliana, N. Nuryadi, T. C. Mutohir, and D. P. Irianto, “Gerakan sport for all kunci keberhasilan olahraga Indonesia,” *J. Olahraga Pendidik. Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 78–95, Sep. 2021, doi: 10.54284/jopi.v1i1.7.

[5] D. A. Bukit, S. A. Kemit, and U. N. Medan, “Meningkatkan gaya hidup bugar di

kalangan remaja melalui evaluasi hasil tes kebugaran siswa indonesia," *Model. J. Progr. Stud. PGMI*, vol. 11, no. 1, pp. 312–320, 2024.

[6] D. Pranata *et al.*, "Manajemen Pertandingan Olahraga," *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–5, Feb. 2023, doi: https://doi.org/10.33365/jsstcs.v4i1.2291.

[7] M. Jihad and M. Annas, "Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021," *Indones. J. Phys. Educ. Sport*, vol. 2, no. 2, pp. 46–53, 2021.

[8] K. Davids, D. Araújo, and E. Brymer, "Designing Affordances for Health-Enhancing Physical Activity and Exercise in Sedentary Individuals," *Sport. Med.*, vol. 46, no. 7, pp. 933–938, Jul. 2016, doi: 10.1007/s40279-016-0511-3.

[9] L. E. Robinson *et al.*, "Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health," *Sport. Med.*, vol. 45, no. 9, pp. 1273–1284, Sep. 2015, doi: 10.1007/s40279-015-0351-6.

[10] R. M. Hulteen, P. J. Morgan, L. M. Barnett, D. F. Stodden, and D. R. Lubans, "Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan," *Sport. Med.*, vol. 48, no. 7, pp. 1533–1540, Jul. 2018, doi: 10.1007/s40279-018-0892-6.

[11] Y. Liu and S. Chen, "Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions," *Eur. Phys. Educ. Rev.*, vol. 27, no. 1, pp. 96–112, Feb. 2021, doi: 10.1177/1356336X20925502.

[12] H. J. de Dieu and K. Zhou, "Physical Literacy Assessment Tools: A Systematic Literature Review for Why, What, Who, and How," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 15, p. 7954, Jul. 2021, doi: 10.3390/ijerph18157954.

[13] W. Rosiana, P. D. Angga, and M. Tahir, "Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar," *J. Educ. FKIP UNMA*, vol. 9, no. 2, pp. 964–975, Jun. 2023, doi: 10.31949/educatio.v9i2.4707.

[14] A. G. Jeki and A. Wulansari, "Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi," *J. Mandala Pengabdi. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 423–429, Dec. 2023, doi: 10.35311/jmpm.v4i2.284.

[15] M. Terol-Sanchis, M. J. Gomis-Gomis, C. Elvira-Aranda, D. Cabello-Manrique, and J. A. Pérez-Turpin, "AirBadminton for Physical Activity and Well-Being in Spanish Students: Post-COVID-19," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 20, no. 5, p. 4110, Feb. 2023, doi: 10.3390/ijerph20054110.

[16] C. E. Aranda, J. A. Pérez-Turpin, M. J. G. Gomis, and M. A. Jiménez, "Analysis of external load and internal load in AirBadminton," *Sustain. Sport. Sci. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 138–148, Apr. 2024, doi: 10.55860/NZCB4433.