

# Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi

Dedi Ardiyanto<sup>(1)</sup>, Pinton Setya Mustafa<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>SMP Negeri 3 Singosari, Malang, Jawa Timur Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[dedi.ardiy@gmail.com](mailto:dedi.ardiy@gmail.com), <sup>2</sup>[pintonsetyamustafa@uinmataram.ac.id](mailto:pintonsetyamustafa@uinmataram.ac.id)

**Abstrak:** Model sosio-ekologi sangat penting untuk memeriksa tingkat multipel faktor yang mungkin menjadi penentu aktivitas fisik dan pendidikan jasmani. Tujuan dari artikel ini adalah membahas tentang promosi aktivitas fisik dan pendidikan melalui sosio-ekologi. Metode penelitian ini menggunakan kajian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif, sehingga menghasilkan kajian konseptual. Hasil menunjukkan bahwa model sosio-ekologi berfokus pada hubungan timbal balik antara individu dan sosial, lingkungan fisik dan kebijakan. Mempromosikan pendidikan jasmani dan aktivitas fisik melalui sosio-ekologi menjadi sangat penting karena dalam kehidupan sehari-hari kita selalu berinteraksi dengan lingkungan.

Sehingga jika kegiatan promosi dilakukan melalui rancangan lingkungan fisik di sekitar maka akan lebih mudah tersampaikan. Dalam pendekatan sosio-ekologi di bidang pendidikan dan pembelajaran memberikan peluang bagi siswa untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara optimal. Diharapkan dengan adanya model sosial-ekologi dapat menjadikan individu terutama anak-anak lebih efektif dalam melakukan aktivitas fisik maupun dalam pendidikan jasmani di sekolah. Supaya tingkat kesehatan anak-anak terjaga dengan baik

---

## Tersedia Online di

[http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual](http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual)

---

## Sejarah Artikel

Diterima pada : 16-02-2021

Disetujui pada : 15-04-2021

Dipublikasikan pada : 30-04-2021

---

## Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani, Aktivitas Fisik, Sosial-Ekologi

---

## DOI:

[http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v5i2.331](http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331)

---

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi memberikan implikasi langsung dalam kehidupan sehari-hari. Semua pekerjaan dan aktivitas manusia tidak terlepas dari mesin. Bahkan hampir semua pekerjaan manusia selalu dipermudah dengan kehadiran mesin. Secara langsung dengan adanya kemajuan teknologi semua pekerjaan manusia menjadi sangat mudah dan cepat terselesaikan. Namun dalam sudut pandang berbeda, kemajuan teknologi menjadikan manusia menjadi malas untuk bergerak. Dalam ilmu gerak, kemajuan teknologi justru menjadikan manusia semakin malas untuk bergerak atau *hypo kinetic* (Mustafa & Sugiharto, 2020, p. 200). Akibatnya muncul permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan. Mulai dari obesitas, persendian yang kaku, *hypertensi*, dan beberapa permasalahan kesehatan lainnya.

Dengan adanya dampak negatif pada kesehatan bukan berarti harus menjauhi ataupun melarang pemanfaatan teknologi. Namun, diperlukan adalah menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gerak bagi kesehatan. Hal itu dapat terwujud melalui kegiatan mempromosikan aktivitas fisik. Senada dengan (Golden & Earp, 2012, p. 1) yang menyatakan bahwa “kegiatan promosi kesehatan berfokus pada perubahan gaya hidup”. Kegiatan mempromosikan aktivitas fisik dapat dimulai kepada anak-anak. Aktivitas fisik pada anak dilakukan minimal 2 jam dan maksimal 3 jam setiap hari. Akan tetapi, kebanyakan anak tidak bisa memenuhi kebutuhan gerak dalam durasi tersebut. Sehingga (Mehtälä, Sääkslahti, Inkinen, & Poskiparta, 2014, p. 1) mengungkapkan “level aktivitas pada anak-anak sangat kurang”.

Konsep sosio-ekologi adalah interaksi dengan lingkungan. Seperti yang kita ketahui semua kegiatan manusia terutama anak tidak terlepas dari lingkungan sekitar. maka upaya mempromosikan aktivitas fisik melalui lingkungan dianggap sebagai metode yang paling tepat. Karena dengan interaksi dengan lingkungan sekitar akan memberikan pengalaman langsung kepada anak. Sehingga harapannya dengan adanya pengalaman langsung dengan lingkungan dapat memberikan perubahan perilaku. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga yang memberikan pengaruh pada anak.

Keberadaan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu mempromosikan aktivitas fisik pada anak-anak. karena pada dasarnya pendidikan jasmani menjadi sarana yang menyediakan aktivitas fisik di sekolah-sekolah (America Heart Association, 2015, p. 1). Sekolah menjadi wadah bagi anak-anak untuk menstimulus perkembangan fisik dan psikis mereka melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Guru perlu memberikan layanan yang beragam dalam menyampaikan materi sesuai dengan keunikan karakteristik siswa yang ada (Mustafa & Winarno, 2020, p. 2). Oleh karena itu sekolah seharusnya mampu menjadi rumah ke dua bagi anak. tidak hanya untuk tempat menuntut ilmu tetapi juga sebagai wahana untuk memfasilitasi kebutuhan gerak pada anak. lalu bagaimana sesungguhnya peran sekolah dalam mempromosikan aktivitas fisik melalui sosio-ekologis akan dibahas dalam makalah ini.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah sebagai berikut. (1) Menjelaskan konsep pendidikan jasmani, aktivitas fisik dan model Sosial-Ekologi. (2) Menjelaskan bagaimana mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani anak melalui rancangan Sosial-Ekologi.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif sehingga luaran dari artikel ini adalah konseptual. Pengumpulan informasi diperoleh dengan cara penelusuran melalui media cetak dan internet (melalui *google scholar*) yang berkaitan dengan isi kajian tentang “promosi aktivitas fisik dan pendidikan jasmani melalui sosial-ekologi”. Adapun prosedur penelitian ini antara lain: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) mendeskripsikan temuan. Tahap persiapan ialah menentukan topik pembahasan yang akan dicari sumber referensinya. Tahap pelaksanaan yaitu mengumpulkan referensi yang relevan tentang topik kajian, kemudian diungkapkan secara singkat. Tahap akhir adalah mendeskripsikan temuan untuk memperoleh informasi yang sesuai.

Adapun analisis data yang digunakan dalam pendekatan kualitatif diantaranya: fase persiapan dan organisasi, eksplorasi, identifikasi, mendeskripsikan data, merepresentasikan temuan, dan selanjutnya merumuskan kesimpulan (Creswell, 2012, p. 261). Hasil akhir dari penelitian ini adalah tentang konsep dan alternatif yang dapat dilakukan dalam promosi aktivitas fisik dan pendidikan jasmani melalui sosial-ekologi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik. Sesuai dengan pernyataan (Capel & Piotrowski, 2013, p. 8) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang dalam pelaksanaannya menggunakan media aktivitas fisik. Menurut (Lutan, 1996, p. 7) pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut (Maryani & Husdarta, 2010, p. 2) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara

organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Wallhead & Buckworth (2004, p. 285) menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani bisa menjadi pengaruh yang kuat dalam mempromosikan aktivitas fisik remaja (PA)”. Pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik, oleh karena itu pendidikan jasmani harus dimaksimalkan (Cale & Harris, 2009, p. 40). Wallhead & Buckworth (2004, p. 285) juga menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani memang bisa menjadi faktor kuat dalam menentukan aktivitas fisik pemuda, namun keterkaitan kausal antara pengalaman dan sikap siswa terhadap pendidikan jasmani dan penerapan gaya hidup aktif secara fisik belum ditentukan”. Dari pendapat beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani bisa menjadi sarana penting untuk tingkat aktivitas fisik serta dapat mempromosikan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat untuk anak-anak. Dalam mengajarkan aktivitas fisik kepada siswa guru perlu menggunakan metode yang dapat membuat anak menjadi kreatif, aktif, dan merasa bahagia (Mustafa & Roesdiyanto, 2021, p. 64). Jadi tidak semata-mata memberikan tugas gerak seperti latihan kepada atlet olahraga. Pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga prestasi, karena pendidikan jasmani memiliki orientasi tujuan untuk mendidik dan siswa dapat menjalankan pola hidup sehat secara mandiri maupun berkelompok.

### **Aktivitas Fisik**

Mehtälä et al. (2014, p. 2) Aktivitas fisik (PA) adalah tubuh apapun gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi lebih besar daripada istirahat. Aktivitas fisik menggambarkan apapun yang kita lakukan yang melibatkan menggerakkan tubuh kita (Sport England and the National Lottery, 2007, p. 4). Aktivitas fisik sering didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Alricsson, 2013, p. 1). Dengan mempelajari pola-pola gerakan dengan benar, dapat merangsang sistem perkembangan saraf pusat, khususnya dalam kemampuan berpikir (Mustafa, 2020a, p. 53).

Aktivitas fisik bisa menjadi suplemen yang efektif untuk pengobatan ringan dan depresi sedang (Pareja-Galeano, Sanchis-Gomar, & Lucia, 2015, p. 288). Aktivitas fisik reguler (PA) dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit tidak menular (NCD) seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Iwasaki et al., 2017, p. 94; Shilton, Abernethy, Atkinson, & Bauman, 2001, p. 1) menjelaskan bahwa “kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler), dan penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian di Australia”. Orang yang tidak melakukan aktivitas fisik hampir dua kali lebih mungkin meninggal akibat penyakit jantung koroner seperti mereka yang berusia. Karena itu, meningkatnya tingkat aktivitas fisik di masyarakat cenderung berdampak besar pada kesehatan masyarakat. Aktivitas fisik moderat teratur sepanjang hidup (misalnya jalan cepat) mengurangi risiko semua penyebab kematian serta kejadian, dan tingkat kematian dari penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner, melalui efek langsung pada *aterosklerosis koroner*. Aktivitas fisik juga mengurangi risiko diabetes dependen non-insulin (NIDDM) dan menurunkan berat badan dengan baik. Rendahnya prevalensi aktivitas fisik saat ini di masyarakat Australia sangat besar perhatian. Hanya sekitar 57 persen populasi orang dewasa Australia yang membutuhkan aktivitas fisik yang cukup untuk kesehatan, dan proporsi orang Australia yang tidak aktif meningkat. Meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga telah memunculkan fokus yang lebih besar pada aktivitas fisik. Bukti menunjukkan bahwa kenaikan tersebut prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di masyarakat barat sangat terkait dengan penurunan secara keseluruhan dalam pengeluaran energi melalui aktivitas fisik sehari-hari dan gerakan tekanan darah dan lipid. Meningkatnya tingkat populasi aktivitas fisik dapat berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan kronis

penyakit morbiditas dan mortalitas. Untuk alasan di atas, doronglah masyarakat Australia menjadi lebih aktif secara fisik telah menjadi prioritas kesehatan masyarakat.

Aktivitas fisik juga berarti perilaku multidimensional yang didefinisikan sebagai "perilaku yang melibatkan gerakan manusia, menghasilkan atribut fisiologis termasuk peningkatan pengeluaran energi dan peningkatan kebugaran fisik ". Kebugaran fisik mencakup kebugaran kesehatan dan keterampilan. Daya tahan otot, kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh dan fleksibilitas adalah contoh kesehatan yang terkait komponen kebugaran fisik sedangkan ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan dan waktu reaksi adalah contoh komponen terkait keterampilan (Alricsson, 2013, p. 1).

Perilaku aktivitas fisik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sangat kompleks. Model yang digunakan untuk menyediakan kerangka kerja untuk memahami berbagai faktor dan perilaku yang mengaktifkan atau bertindak sebagai hambatan partisipasi aktivitas fisik. (Miles, 2007, p. 325) menjelaskan bahwa "efek aktivitas fisik tergantung dosis dalam hal frekuensi, durasi, intensitas dan jenis aktivitas fisik dan dapat diukur dengan berbagai jenis metode subjektif dan obyektif (Alricsson, 2013, p. 1). (Iwasaki et al., 2017, p. 94) Aktivitas fisik (*physical activity*) digolongkan sebagai indikator kesehatan terkemuka dan tempat kerja adalah kunci pengaturan untuk mempromosikan aktivitas fisik.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dimaksud adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan tempat untuk melakukan aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk aktivitas fisik itu sendiri. Aktivitas fisik begitu berarti untuk manusia guna keberlangsungan hidup mereka, karena dengan melakukan aktivitas dapat mengurangi resiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih. Begitu banyaknya manfaat aktivitas fisik oleh sebab itu perlu dilatih kepada anak-anak sejak usia dini.

### **Sosial-Ekologi**

Sosio-ekologi berasal dari dua kata yaitu sosial yang berarti masyarakat dan ekologi yaitu cabang dari ilmu biologi yang mempelajari tentang lingkungan. Sehingga konsep sosio-ekologi mengarah pada interaksi dengan lingkungan. Jika diuraikan lebih luas lingkungan mencakup lingkungan biotik (hidup) dan abiotik (mati). Lingkungan biotik meliputi: individu, keluarga, dan teman sebaya. Lingkungan abiotik meliputi lingkungan sekolah dan lingkungan fisik sekitar. Studi dengan pendekatan sosio-ekologis berhasil dalam berkontribusi membentuk individu yang holistic dengan lingkungan alam sekitar, misalnya multidisiplin dan lintas disiplin yang berpihak pada konservasi, pemanfaatan, dan pengelolaan sumber daya alam, serta pengelolaan wilayah dan ekosistem (Olmos-Martinez & Ortega-Rubio, 2020). Sosio-ekologi beroperasi bahwa hasil kesehatan bergantung pada interaksi antara individu dan lingkungan mereka. Pedagogi kritis mengasumsikan pendidikan bersifat politis, dan tujuan akhir pendidikan adalah perubahan sosial (Dawkins-Moulton, McDonald, & McKyer, 2016, p. 30). Dengan demikian mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut akan memberikan kerangka yang berguna untuk mengembangkan intervensi dalam individu.

Dampak psikologis dari perbedaan kelas sosial melalui lensa pendekatan sosio-ekologis, menjadi lebih jelas bahwa dampak tersebut bervariasi sebagai fungsi dari dimensi kelas sosial yang terlibat, dan ekologi sosial lokal (Manstead, Easterbrook, & Kuppens, 2020, p. 95). Pembelajaran sosial untuk keberlanjutan memberikan wawasan tentang motivasi pribadi dan profesional serta hasil pembelajaran yang terlibat dalam pekerjaan tersebut, serta dampak sosial yang lebih luas (Morgan, Sheehan, Rees, & Cartwright, 2020, p. 141). Tuntutan kurikuler saat ini dapat dipenuhi dengan cara yang lebih dalam dan lebih kuat dengan terlibat dengan prinsip-prinsip pembelajaran sosio-ekologis, termasuk menciptakan ruang yang disengaja bagi siswa untuk mempraktikkan otonomi dan mengelola pengambilan risiko (Wilks, Turner, &



Shipway, 2020, p. 75). Pendekatan sosial-ekologi memberikan peran dalam membiasakan manusia berinteraksi dengan lingkungan mereka sehingga memanfaatkan kondisi lapangan dan mencegah kondisi yang tidak diinginkan dalam kehidupannya.

### **Komponen Sosial-Ekologi**

Konsep penjabaran komponen sosial-ekologi menurut (Victorian Curriculum And Assessment Authority, 2010) sebagai berikut, "Individu berada di pusat model sosial-ekologis. Tingkat ini mencakup faktor pribadi yang meningkatkan atau menurunkan kemungkinan seseorang menjadi aktif secara fisik". Faktor individu yang mempengaruhi partisipasi kegiatan fisik meliputi: pengetahuan, sikap, perilaku, keyakinan, hambatan yang dirasakan, motivasi, kenikmatan, keterampilan (termasuk keterampilan motorik dasar dan keterampilan khusus olahraga), kemampuan, cacat atau cedera, usia, seks, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, Status Pekerjaan. Strategi yang membawa perubahan pada tingkat individu cenderung berfokus pada perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan keterampilan seseorang. Mereka termasuk program pendidikan dan mentoring.

Lingkungan yang mengelilingi individu dalam model sosial-ekologis adalah lingkungan sosial. Lingkungan sosial terdiri dari hubungan, budaya dan masyarakat dengan siapa individu berinteraksi. Lingkungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku aktivitas fisik. Misalnya, memiliki seseorang seperti rekan kerja, anggota keluarga atau rekan kerja yang aktif secara fisik dapat berdampak pada perilaku aktivitas fisik. Lingkungan sosial meliputi: Keluarga, seperti pengaruh tingkat aktivitas fisik orang tua dan saudara dan dukungan keluarga; Pasangan atau *partner*; Rekan sejawat; Institusi dan organisasi, seperti sekolah, tempat kerja dan organisasi masyarakat; Akses ke jaringan dukungan sosial versus isolasi sosial; Pengaruh kesehatan dan profesional lainnya seperti dokter, guru dan pelatih; Norma masyarakat; Latar belakang budaya; Status sosial ekonomi masyarakat

Strategi yang membawa perubahan pada tingkat lingkungan sosial meliputi pendidikan masyarakat, kelompok pendukung, program peer, insentif di tempat kerja dan kampanye pemasaran sosial. Ini digunakan untuk mempromosikan sikap dan kesadaran masyarakat terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik.

Aktivitas fisik berlangsung di lingkungan fisik. Lingkungan fisik meliputi lingkungan alam dan lingkungan yang dibangun (atau buatan manusia). Lingkungan fisik cenderung mempengaruhi jumlah dan jenis aktivitas fisik, pengaruh ini bisa positif atau negatif. Misalnya, lingkungan fisik seperti bidang olahraga, jalur sepeda, kolam renang dan gimnasium dirancang untuk aktivitas fisik, sementara lingkungan fisik lainnya seperti tempat kerja, sekolah, rumah keluarga atau teater dapat mencegah, membatasi atau melarang aktivitas fisik. Lingkungan fisik meliputi: Faktor alam seperti cuaca atau geografi; Ketersediaan dan akses ke fasilitas seperti taman, taman bermain, lapangan olahraga, gimnasium, trek jalan kaki atau bersepeda; Estetika atau kualitas yang dirasakan dari fasilitas atau lingkungan alam; Keamanan seperti tingkat kejahatan atau jumlah dan kecepatan lalu lintas; Desain masyarakat seperti konektivitas jalanan, tinggal di *cul-de-sac*, kepadatan perumahan atau penggunaan lahan; transportasi umum.

Lingkungan yang dibangun memberikan kesempatan untuk intervensi, seperti masuknya berjalan atau sepeda trek dan taman di perumahan baru dan kemudahan akses kepada mereka. Lingkungan alam memiliki lebih sedikit portunities op untuk intervensi; ini cenderung untuk fokus pada mengatasi hambatan untuk aktivitas fisik dalam lingkungan alam.

Strategi fokus pada lingkungan fisik biasanya harus diletakkan di tempat sebelum inisiatif kesadaran pendidikan atau masyarakat yang berusaha. Terkadang prakarsa pendidikan mendorong perilaku yang tidak mungkin atau tidak realistis. Misalnya, kampanye media yang mendorong orang untuk berjalan tidak akan efektif di masyarakat dimana tidak ada atau kurang terpelihara berjalan jalan atau di mana

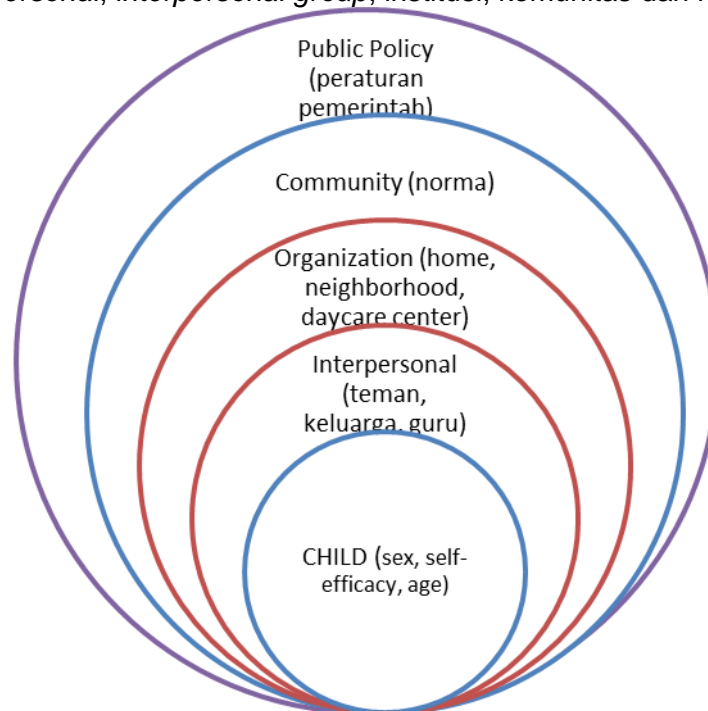
keselamatan adalah masalah. Dalam skenario ini, program pendidikan dan kesadaran lebih mungkin untuk menjadi efektif bila didahului oleh program untuk pengembangan fasilitas masyarakat dan mempromosikan keselamatan masyarakat (Sallis et al., 1997, p. 381).

Kebijakan mengacu pada undang-undang, tindakan regulasi atau membuat kebijakan yang memiliki potensi untuk mempengaruhi aktivitas fisik. Ini tindakan hukum formal yang diambil oleh lokal, pemerintah negara bagian atau federal tetapi juga bisa menjadi kebijakan lokal resmi atau aturan dalam pengaturan seperti sekolah atau tempat kerja. Kebijakan meliputi: kebijakan perencanaan kota; sebuah kebijakan transportasi aktif; kebijakan pendidikan seperti memberi waktu untuk kelas pendidikan jasmani; kebijakan kesehatan; kebijakan lingkungan; kebijakan ditempat kerja; kebijakan pendanaan.

Mengembangkan kemauan politik untuk melaksanakan kebijakan mempromosikan partisipasi aktivitas fisik kadang-kadang bisa sulit. Strategi yang menyelaraskan partisipasi aktivitas fisik dengan prioritas dari sektor lain dapat meningkatkan peluang untuk berhasil. Misalnya, perubahan iklim adalah masalah yang signifikan dan konteks mengurangi ketergantungan pada bahan bakar fosil dan pengurangan emisi gas rumah kaca menyediakan kesempatan untuk menggabungkan kedua kebijakan kesehatan, dan lingkungan untuk mempromosikan partisipasi aktivitas fisik (Richards, Riner, & Sands, 2008, p. 381).

### Mempromosikan Aktivitas Fisik melalui Sosial-Ekologi

Usaha mempromosikan kesehatan mengarah pada perubahan gaya hidup yang berdampak secara langsung terhadap peningkatan kesehatan. Model sosial ekologi memandang individu sebagai bagian dari sistem masyarakat dan mendeskripsikan karakter individu dalam berinteraksi dan lingkungan yang mempengaruhi tingkat kesehatan. Ada lima level pengaruh yang spesifik dari sosial ekologi terhadap kesehatan (Golden dan Earph, 2012:1). Kelima level itu meliputi *factor interpersonal, interpersonal group, institusi, komunitas dan kebijakan publik*.



**Gambar 1. Kerangka Model Sosial-Ekologi**

Keberhasilan program promosi kesehatan dapat dilihat dari tingkat pemahaman terhadap perilaku sehat dan perubahan perilaku yang terjadi. Model

pendekatan sosial ekologi menekankan bahwa promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada perilaku antar individu saja tetapi pada multi-level faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku. Model sosial ekologi merujuk pada bagaimana hubungan antara individu, sosial, lingkungan fisik dan kebijakan public.

Model sosio-ekologi dalam mengintervensi individu dalam terlibat aktivitas fisik sangat signifikan (Tehrani, Majlessi, Shojaeizadeh, Sadeghi, & Hasani Kabootarkhani, 2016, p. 1). Dalam pendidikan jasmani di Indonesia, hanya mendapatkan waktu sekali dalam seminggu, padahal untuk memperoleh kebugaran jasmani minimal diperlukan aktivitas fisik minimal selama 90 menit dalam waktu tiga kali dalam seminggu (Pate & Buchner, 2014, p. 4). Aktifitas fisik yang baik adalah dapat mendorong individu agar meningkatkan kemampuan dalam berpikir kritis, mampu berkolaborasi, serta dapat memberikan rasa sehat dan bugar setelah melakukannya (Mustafa, 2020b, p. 447). Kebijakan yang dibuat oleh pemerintah dapat mempengaruhi keterbatasan individu dalam mengakses kegiatan aktivitas fisik (Kaushal, Keith, Aguiñaga, & Hagger, 2020, p. 133). Oleh karena itu, promosi dan anjuran untuk hidup sehat melalui aktivitas fisik perlu ditekankan terutama pada siswa yang berada di sekolah.

Pendekatan yang lebih komprehensif menggunakan sosial ekologi model perlu memperhatikan *multiple factor* yang melibatkan aktivitas fisik. Pada kondisi iklim yang beragam di dunia ini, tentunya setiap daerah memiliki potensi tersendiri dalam memanfaatkan lingkungan untuk individu melakukan aktivitas fisik (Hickerson & Henderson, 2014, p. 199). Pemangku pembuat kebijakan perlu mendukung demi terciptanya masyarakat yang sehat dan aktif serta produktif dalam menjalani kehidupannya masing-masing dengan cara menyajikan fasilitas olahraga, dan membuat kurikulum pendidikan jasmani yang memberikan peluang siswa lebih leluasa dalam mengeksplorasi aktivitas fisik mere di sekolah (Lounsbury & McKenzie, 2020, p. 313). Model sosial ekologi membantu dalam mengidentifikasi peluang untuk mempromosikan aktivitas fisik dengan mengenali individu, sikap, lingkungan sosial, lingkungan fisik dan faktor lain yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik.

## KESIMPULAN

Model sosio-ekologis sangat penting untuk memeriksa tingkat multipel faktor yang mungkin menjadi penentu aktivitas fisik dan pendidikan jasmani. Model sosio-ekologis berfokus pada hubungan timbal balik antara individu dan sosial, lingkungan fisik dan kebijakan. Mempromosikan pendidikan jasmani dan aktivitas fisik melalui sosio-ekologi menjadi sangat penting karena dalam kehidupan sehari-hari kita selalu berinteraksi dengan lingkungan. Sehingga jika kegiatan promosi dilakukan melalui rancangan lingkungan fisik di sekitar, maka akan lebih mudah tersampaikan.

Diharapkan dengan adanya model sosial-ekologi dapat menjadikan individu terutama anak-anak lebih efektif dalam melakukan aktivitas fisik maupun dalam pendidikan jasmani di sekolah. Supaya tingkat kesehatan anak-anak terjaga dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alricsson, M. (2013). Physical Activity Why and How? *Journal of Biosafety & Health Education*, 01(04), 1–2. <https://doi.org/10.4172/2332-0893.1000e111>
- America Heart Association. (2015). *Increasing and Improving Physical Education and Physical Activity in Schools: Benefits for Children's Health and Educational Outcomes*. America: America Heart Association.
- Cale, L., & Harris, J. (2009). Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(1), 89–108. <https://doi.org/10.1080/17408980701345782>
- Capel, S., & Piotrowski, S. (2013). *Issues in Physical Education* (S. Capel & S. Piotrowski, eds.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203135716>

- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Dawkins-Moulton, L., McDonald, A., & McKyer, L. (2016). Integrating the Principles of Socioecology and Critical Pedagogy for Health Promotion Health Literacy Interventions. *Journal of Health Communication*, 21(sup2), 30–35. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1196273>
- Golden, S. D., & Earp, J. A. L. (2012). Social Ecological Approaches to Individuals and Their Contexts: Twenty Years of Health Education & Behavior Health Promotion Interventions. *Health Education & Behavior*, 39(3), 364–372. <https://doi.org/10.1177/10901981111418634>
- Hickerson, B. D., & Henderson, K. A. (2014). Opportunities for Promoting Youth Physical Activity: An Examination of Youth Summer Camps. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(1), 199–205. <https://doi.org/10.1123/jpah.2011-0263>
- Iwasaki, Y., Honda, S., Kaneko, S., Kurishima, K., Honda, A., Kakinuma, A., & Jahng, D. (2017). Exercise Self-Efficacy as a Mediator between Goal-Setting and Physical Activity: Developing the Workplace as a Setting for Promoting Physical Activity. *Safety and Health at Work*, 8(1), 94–98. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2016.08.004>
- Kaushal, N., Keith, N., Aguiñaga, S., & Hagger, M. S. (2020). Social Cognition and Socioecological Predictors of Home-Based Physical Activity Intentions, Planning, and Habits during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 10(9), 133. <https://doi.org/10.3390/bs10090133>
- Lounsbery, M. A. F., & McKenzie, T. L. (2020). American Kinesiology Association's Role in Promoting School Physical Activity Policy. *Kinesiology Review*, 9(4), 313–318. <https://doi.org/10.1123/kr.2020-0029>
- Lutan, R. (1996). *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Manstead, A. S., Easterbrook, M. J., & Kuppens, T. (2020). The socioecology of social class. *Current Opinion in Psychology*, 32, 95–99. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.037>
- Maryani, E., & Husdarta, J. S. (2010). *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mehtälä, M. A., Sääkslahti, A., Inkinen, M., & Poskiparta, M. E. (2014). A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 22. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-22>
- Miles, L. (2007). Physical Activity and Health. *Nutrition Bulletin*, 32, 314–363.
- Morgan, A., Sheehan, E., Rees, A., & Cartwright, A. (2020). *Towards a Marine Socio-ecology of Learning in the South West of England*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-42814-3\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-030-42814-3_11)
- Mustafa, P. S. (2020a). Implikasi Pola Kerja Telensefalon dan Korteks Cerebral dalam Pendidikan Jasmani. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.24901>
- Mustafa, P. S. (2020b). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452. [https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v4i3.248](https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248)
- Mustafa, P. S., & Roesdiyanto, R. (2021). Penerapan Teori Belajar Konstruktivisme melalui Model PAKEM dalam Permainan Bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama. *Jendela Olahraga*, 6(1), 50–65. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6255>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainitika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani*



- Dan Olahraga*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.7629>
- Olmos-Martínez, E., & Ortega-Rubio, A. (2020). Socioecology. In *Socio-ecological Studies in Natural Protected Areas* (pp. 3–17). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-47264-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-47264-1_1)
- Pareja-Galeano, H., Sanchis-Gomar, F., & Lucia, A. (2015). Physical activity and depression: Type of exercise matters. *JAMA Pediatrics*, 169(3), 288–289. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.3501>
- Pate, R. R., & Buchner, D. (2014). *Implementing Physical Activity Strategies*. United States: Human Kinetics.
- Richards, E. L., Riner, M. E., & Sands, L. P. (2008). A Social Ecological Approach of Community Efforts to Promote Physical Activity and Weight Management. *Journal of Community Health Nursing*, 25(4), 179–192. <https://doi.org/10.1080/07370010802421145>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *Sports, Play and Active Recreation for Kids. American Journal of Public Health*, 87(8), 1328–1334. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- Shilton, T. R., Abernethy, P. J., Atkinson, R., & Bauman, A. (2001). Promoting Physical Activity: Ten Recommendations from the Heart Foundation. *National Heart Foundation of Australia*, 1–12.
- Sport England and the National Lottery. (2007). *How to Improve Your Wellbeing Through Physical Activity and Sport*. London: Mind.
- Tehrani, H., Majlessi, F., Shojaeizadeh, D., Sadeghi, R., & Hasani Kabootarkhani, M. (2016). Applying Socioecological Model to Improve Women's Physical Activity: A Randomized Control Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(3), 1–4. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21072>
- Victorian Curriculum And Assessment Authority. (2010). *Social-Ecological Model. Vce Physical Education (2011–2014) Unit 3*.
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity. *Quest*, 56(3), 285–301. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491827>
- Wilks, J., Turner, A., & Shipway, B. (2020). The Risky Socioecological Learner. In *Touchstones for Deterritorializing Socioecological Learning* (pp. 75–97). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-12212-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-12212-6_4)