



Meningkatkan Literasi Fisik Bagi Anak Binaan Pemasarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu

Ari Sutisyana^{1*}, Yahya Eko Nopiyanto¹, Ira Maisarah², Widya Castrena Dharma Siddha¹, Heppy Suheri³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

²Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

³Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu, Bengkulu, Indonesia, 38119

E-mail:* arisutisyana@unib.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i4.1915>

Info Artikel:

Diterima :

2024-08-01

Diperbaiki :

2024-16-2024

Disetujui :

2024-10-16

Kata Kunci: Literasi Fisik, Anbinpas, LPKA

Abstrak: Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, manfaat, dan implementasi dari literasi fisik. Peserta kegiatan sebanyak 14 anak binaan pemasarakatan dari Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu. Metode transfer ilmu yang digunakan adalah *workshop*. Sebelum pengabdian, tingkat pengetahuan rata-rata adalah 40%, yang meningkat menjadi 80% setelahnya. Pengakuan manfaat literasi fisik juga meningkat dari 50% menjadi 85%. Selain itu, kemampuan dan kesiapan peserta untuk menerapkan aktivitas fisik meningkat dari 60% menjadi 80%. Hasil ini mencerminkan bahwa terdapat peningkatan signifikan di semua area yang diukur.

Abstract: This community service aims to improve knowledge, benefits, and implementation of physical literacy. Participants in the activity were 14 foster children from the Bengkulu Class II Special Child Development Institution. The method of knowledge transfer used was a *workshop*. Before the community service, the average level of knowledge was 40%, which increased to 80% afterwards, indicating a substantial increase in understanding and awareness. Recognition of the benefits of physical literacy also increased from 50% to 85%, indicating the effectiveness of the community service in conveying its value. In addition, participants' ability and readiness to apply these principles increased from 60% to 80%, reflecting greater confidence in practical application. Overall, significant improvements were observed in all areas measured.

Keywords: Physical Literacy, Anbinpas, LPKA.

Pendahuluan

Literasi fisik mengacu pada kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk bergerak secara efektif dan menyenangkan dalam berbagai aktivitas dan lingkungan fisik (Edwards et al., 2017). Literasi fisik untuk anak binaan masyarakat (anbinpas) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) meliputi pengembangan keterampilan gerak dasar, pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik, dan penanaman sikap positif terhadap olah raga dan kesehatan. Meskipun lingkungan di LPKA bersifat membatasi, menumbuhkan literasi fisik di kalangan anbinpas sangat penting untuk pertumbuhan dan rehabilitasi holistik mereka. Melalui perencanaan yang matang dan dukungan khusus, Anbinpas dapat menciptakan peluang untuk mengembangkan keterampilan gerakan penting dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka secara keseluruhan.

Selain manfaat fisik, peningkatan literasi fisik juga dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional Anbinpas di LPKA. Aktivitas fisik teratur telah terbukti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fungsi kognitif, yang semuanya sangat penting dalam lingkungan fasilitas LPKA yang menantang (McMahon et al., 2017; Wiese et al., 2018). Menurut Bapak Heppy Suheri S.Si., M.M *"rendahnya literasi fisik pada andikpas disebabkan oleh media literasi fisik yang belum tersedia di lingkungan LPKA"*. Selain itu, Anbinpas di LPKA seringkali menghadapi beberapa tantangan yang dapat menghambat perkembangan literasi fisik mereka, seperti terbatasnya akses terhadap sumber daya, masalah perilaku dan emosi, stigma dan isolasi, dan hambatan kelembagaan.

Terbatasnya akses terhadap sumber daya turut berkontribusi terhadap rendahnya literasi fisik (Aji et al., 2023). LPKA kekurangan fasilitas olahraga, peralatan, dan personel terlatih yang memadai untuk memberikan pendidikan jasmani yang berkualitas. Minimnya fasilitas dan perlengkapan olah raga di LPKA menimbulkan hambatan yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan sosial Anbinpas yang mereka layani. Untuk mengatasi masalah ini memerlukan pendekatan multifaset yang melibatkan peningkatan pendanaan, kemitraan masyarakat, solusi inovatif, dan komitmen terhadap inklusivitas. Dengan meningkatkan ketersediaan dan kualitas fasilitas dan peralatan olahraga, maka Anbinpas mempunyai kesempatan untuk mengembangkan literasi fisik dan menikmati banyak manfaat dari gaya hidup aktif.

Berbagai masalah perilaku dan emosi yang dialami oleh anak dapat mempengaruhi pengetahuan literasi fisik (Jefferies et al., 2019). Sebagian anak di

LPKA mengalami trauma, yang dapat mengakibatkan masalah perilaku dan emosional yang menyulitkan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur (R. Rizkiani, N. Hidayati, 2022). Anbinpas di LPKA yang pernah mengalami trauma menghadapi tantangan unik dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur. Oleh sebab itu, diperlukan strategi yang menjawab kebutuhan khusus Anbinpas dengan menciptakan lingkungan yang mendukung yang mendorong partisipasi dan mendorong perkembangan mereka secara keseluruhan. Melalui kesabaran, empati, dan dukungan individual, anak-anak ini dapat memperoleh manfaat fisik, mental, dan sosial dari aktivitas fisik yang teratur.

Anbinpas yang berada di LPKA sebagian merasa terisolasi dan terstigmatisasi (Febriatmoko & Subroto, 2023), sehingga dapat menurunkan motivasi mereka untuk melakukan aktivitas fisik. Untuk meningkatkan motivasi Anbinpas di LPKA dalam melakukan aktivitas fisik, perlu diciptakan lingkungan yang mendukung, menyediakan fasilitas yang memadai, dan menawarkan program yang menarik dan sesuai minatnya. Dukungan dari staf dan keterlibatan masyarakat juga penting untuk membantu anak-anak merasa lebih diterima dan termotivasi.

Jadwal yang ketat, masalah keamanan, dan terbatasnya kebebasan dalam aktivitas fisik dapat membatasi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik (Rader et al., 2015). Oleh sebab itu, penting untuk merancang program aktivitas fisik yang fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan individu anak-anak. Pendekatan yang melibatkan pengawasan ketat namun tetap memberi kebebasan yang aman untuk bergerak dan berolahraga dapat membantu meningkatkan partisipasi mereka. Selain itu, pelatihan bagi petugas untuk memahami pentingnya aktivitas fisik dan cara mendukung anak-anak dalam kegiatan ini juga sangat diperlukan.

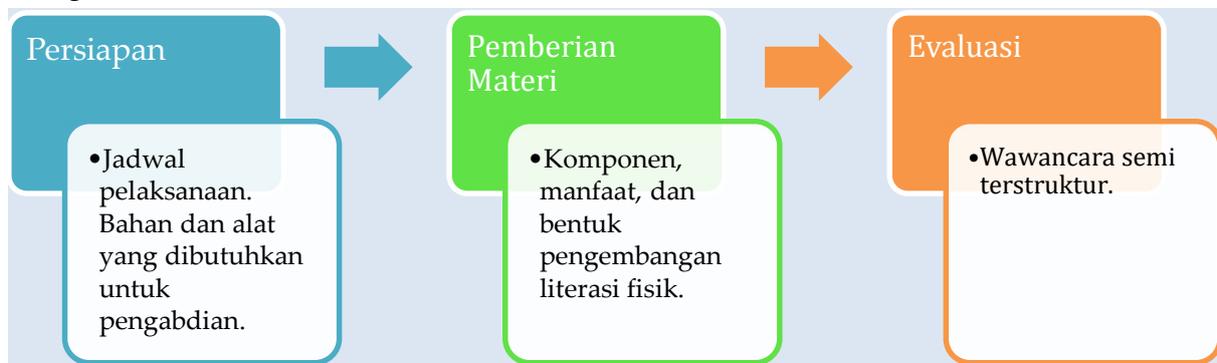
Meningkatkan pengetahuan literasi fisik bagi Anbinpas di LPKA khusus sangatlah penting, karena Anbinpas sering kali menghadapi tantangan unik yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memberikan banyak manfaat bagi anak-anak, termasuk peningkatan kesehatan fisik, perkembangan kognitif, dan keterampilan sosial (Ma et al., 2021). Meskipun terdapat manfaat dari aktivitas fisik, anak-anak di LPKA tidak memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan literasi fisik seperti teman-teman mereka di lingkungan umum.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dirumuskan pertanyaan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu: bagaimana pengetahuan literasi fisik dapat

ditingkatkan pada anak di lembaga pengembangan khusus? Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan literasi fisik pada Anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2024 di LPKA Kelas II Bengkulu. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 14 anbinpas. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan beberapa rangkaian tahapan diantaranya adalah persiapan, pemberian materi, dan evaluasi. Rangkaian tahapan pengabdian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan pengabdian

Evaluasi dilakukan setelah pemberian materi untuk mengetahui ketercapaian dari aksi yang telah dilaksanakan berdasarkan komitmen awal yang telah dibentuk. Dari hasil evaluasi diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan mitra sehingga mitra mampu melanjutkan semua rangkaian aktivitas pengabdian secara mandiri setelah kegiatan pengabdian ini selesai. Data pengabdian digunakan melalui wawancara semi-terstruktur. Analisis secara kualitatif meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Rijali, 2018). Sedangkan, secara kuantitatif analisis data menggunakan teknik persentase untuk mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan ataupun keterampilan mitra antara sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian.

$$P = f / n \times 100\%$$

Keterangan :

P = presentase

f = frekuensi

n = total sampel

Tabel 1. Acuan Kategori

No	Interval	Keterangan
1	80%-100%	Sangat Efektif
2	66% - 79%	Efektif
3	56% - 65%	Cukup Efektif
4	40% - 55%	Kurang Efektif
5	30% - 39 %	Gagal

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diberikan, lokakarya literasi fisik tampaknya memiliki dampak positif yang signifikan pada peserta dalam tiga bidang utama: pengetahuan, manfaat yang dirasakan, dan penerapan. Hasil penilaian kegiatan pengabdian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kegiatan Pengabdian

No	Pre-test	Keterangan	Post-test	Keterangan
1	Pengetahuan	40%	Pengetahuan	80%
2	Manfaat	50%	Manfaat	85%
3	Implementasi	60%	Implementasi	80%

Sebelum pengabdian, peserta menunjukkan tingkat pengetahuan rata-rata sebesar 40%. Setelah pengabdian, angka ini meningkat menjadi 80%. Peningkatan substansial ini menunjukkan bahwa lokakarya tersebut secara efektif menyampaikan informasi dan konsep yang terkait dengan literasi fisik, sehingga pemahaman dan kesadaran peserta meningkat dua kali lipat.

Pengakuan peserta terhadap manfaat yang terkait dengan literasi fisik meningkat dari 50% menjadi 85% setelah lokakarya. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil mengomunikasikan nilai dan keuntungan literasi fisik, sehingga meningkatkan apresiasi peserta terhadap pentingnya literasi fisik.

Kemampuan atau kesiapan untuk menerapkan prinsip-prinsip literasi fisik meningkat dari 60% menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan dan menyadari manfaatnya, tetapi juga merasa lebih mampu dan siap untuk menerapkan apa yang mereka pelajari dalam praktik. Secara keseluruhan, pengabdian ini berdampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan

kesiapan peserta untuk menerapkan prinsip-prinsip literasi fisik, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan signifikan di semua area yang diukur.



(a)

(b)

Gambar 2. Foto bersama narasumber dan peserta (a), Penyampaian materi (b)

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan individu memiliki defisit literasi fisik diantaranya adalah tidak mendapatkan arahan atau pembinaan aktivitas fisik sejak dini, kesehatan fisik ataupun mental, gaya hidup sedentary, efikasi diri rendah, defisit pengetahuan (Zulkifli & Danis, 2021). Anak-anak yang tidak mendapatkan arahan atau pembinaan berbagai aktivitas fisik sejak usia muda memiliki kemungkinan kehilangan masa perkembangan penting untuk memperoleh keterampilan fisik. Selain itu, masalah kesehatan fisik atau mental dapat membatasi kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Shor & Shalev, 2016). Selanjutnya, kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan fisik dapat menghalangi individu untuk melakukan aktivitas fisik (Rachmah et al., 2019). Terlebih lagi, tidak memahami pentingnya aktivitas fisik atau tidak mengetahui cara melakukannya dengan aman dan efektif dapat berkontribusi terhadap defisit literasi fisik.

Faktor sosial seperti keluarga, teman sebaya, maupun sistem pendidikan turut mempengaruhi defisit literasi fisik (Krenz et al., 2022). Sikap dan perilaku keluarga terhadap aktivitas fisik berdampak signifikan terhadap literasi fisik seseorang. Keluarga yang mengutamakan aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh positif pada anak. Selain itu, teman dan kelompok sosial memainkan peran penting. Tekanan teman sebaya atau kurangnya dukungan sosial dapat menghambat aktivitas fisik.

Defisit literasi fisik juga dipengaruhi oleh lingkungan seperti akses terhadap fasilitas, kemanan, kebijakan dan sistematis. Terbatasnya akses terhadap taman,

pusat kebugaran, dan fasilitas olah raga dapat menghambat peluang untuk melakukan aktivitas fisik. Selain akses fasilitas, untuk dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik juga dibutuhkan jaminan keselamatan. Di area yang tidak mengutamakan keselamatan, maka individu tidak melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Selain itu, kurangnya kebijakan yang mempromosikan aktivitas fisik di sekolah, tempat kerja, dan masyarakat dapat berkontribusi terhadap defisit literasi fisik.

Defisit literasi fisik dapat mempunyai dampak yang luas terhadap Anbinpas. Dampak tersebut dapat dikategorikan menjadi dampak fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Secara fisik, rendahnya literasi fisik berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani, meningkatnya penyakit degenaratif, dan peningkatan cedera (Cairney et al., 2019). Secara psikologis rendahnya literasi fisik juga berdampak pada rendahnya harga diri dan kepercayaan diri, peningkatan masalah kesehatan mental, dan berkurangnya fungsi kognitif (Ahmed et al., 2017). Secara sosial rendahnya literasi fisik juga berdampak pada isolasi sosial, keterampilan kerja sama tim yang buruk, mengurangi kualitas hidup (Wu et al., 2019). Rendahnya literasi fisik juga memiliki efek jangka panjang seperti dampak antar generasi dan dampak terhadap kesehatan masyarakat (Krzeczkowska et al., 2021).

Meningkatkan pengetahuan literasi fisik di kalangan Anbinpas yang berada di LPKA memerlukan strategi yang dirancang khusus untuk mengatasi keadaan dan tantangan unik mereka. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan literasi fisik bagi Anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu diantaranya adalah melakukan program edukasi, mengimplementasikan aktivitas fisik secara terstruktur, program rekreasi, strategi lingkungan, keterlibatan komunitas dan keluarga, dukungan individual, integrasi teknologi, pendekatan kesehatan holistik.

Strategi untuk meningkatkan literasi fisik melalui program edukasi dapat dilakukan dengan menyediakan kurikulum pendidikan jasmani khusus, pelatihan guru dan staf, serta pembelajaran terpadu. Menerapkan kurikulum yang berfokus pada kebutuhan khusus remaja yang dipenjara, menggabungkan berbagai aktivitas fisik, pengembangan keterampilan motorik dasar, dan pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik. Memberikan pelatihan bagi guru dan staf di fasilitas remaja untuk membekali mereka dengan keterampilan dan pengetahuan untuk mengajarkan literasi fisik secara efektif dan untuk memahami kebutuhan unik anak-anak ini. Menggabungkan pendidikan literasi jasmani dengan mata pelajaran lain, seperti

kesehatan, gizi, dan sains, untuk memberikan pendekatan holistik terhadap kesehatan dan aktivitas fisik.

Strategi untuk meningkatkan literasi fisik melalui program aktivitas fisik terstruktur dapat dilakukan dengan menyusun jadwal secara terstruktur, memberikan aktivitas fisik yang variatif, dan pengembangan keterampilan motorik. Petugas LPKA perlu menetapkan jadwal rutin untuk aktivitas fisik, termasuk olahraga, kelas kebugaran, dan aktivitas rekreasi, untuk memastikan keterlibatan yang konsisten. Selain itu, aktivitas fisik yang variatif memungkinkan untuk memenuhi minat dan kemampuan Anbinpas yang berbeda, termasuk olahraga tim, tantangan kebugaran individu, menari, seni bela diri, dan yoga. Pengembangan keterampilan juga dibutuhkan untuk membantu Anbinpas dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar dan kompetensi fisik, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, yang penting untuk literasi fisik secara keseluruhan.

Strategi untuk meningkatkan literasi fisik melalui program rekreasi dapat dilakukan dengan menyediakan olahraga rekreasi. Memasukkan aktivitas fisik ke dalam program rekreasi dapat membantu untuk mengatasi masalah perilaku dan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan mental. Olahraga rekreasi juga membantu memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam olahraga terorganisir dan kegiatan rekreasi yang mendorong kerja sama tim, kepemimpinan, dan interaksi sosial. Memperkenalkan aktivitas fisik dengan gerakan ekspresif yang memungkinkan anak mengeksplorasi kemampuan fisiknya dengan cara yang menyenangkan dan kreatif akan membantu Anbinpas untuk berekspresi.

Strategi lingkungan juga dapat diimplementasikan untuk meningkatkan literasi fisik bagi Anbinpas dengan cara memberikan fasilitas yang aman dan akses terhadap ruang hijau. Memastikan fasilitas aman, terpelihara dengan baik, dan kondusif untuk aktivitas fisik, dengan akses ruang luar ruangan, dan peralatan olahraga. Menyediakan akses terhadap area luar ruangan di mana anak-anak dapat melakukan aktivitas fisik dan menikmati alam, yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka (Widyaningsih et al., 2022).

Keterlibatan komunitas dan keluarga dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan literasi fisik bagi anak (Rhodes et al., 2019). Mendorong kunjungan keluarga dan partisipasi dalam aktivitas fisik untuk menumbuhkan lingkungan yang mendukung dan memperkuat pentingnya literasi fisik bagi Anbinpas. terlebih lagi, bermitra dengan organisasi olahraga lokal, pusat komunitas, dan profesional

kesehatan untuk menyediakan sumber daya, program, dan dukungan untuk inisiatif literasi fisik di dalam fasilitas.

Dukungan individual dibutuhkan untuk membantu Anbinpas dalam merencanakan program aktivitas fisik. Oleh sebab itu, dibutuhkan rencana kebugaran yang dipersonalisasi dan program pendampingan. Mengembangkan rencana kebugaran individual yang mempertimbangkan minat, kemampuan, dan tingkat kebugaran setiap anak, untuk memastikan keterlibatan dan kemajuan. Membangun program pendampingan di mana rekan, pelatih, atau relawan yang lebih tua atau lebih berpengalaman dapat memberikan bimbingan, dukungan, dan dorongan dalam aktivitas fisik.

Pendekatan Kesehatan Holistik dapat digunakan untuk meningkatkan literasi fisik dengan cara menyediakan program pikiran-tubuh (*mind & body*) dan pendidikan kesehatan. Mengintegrasikan program pikiran-tubuh, seperti yoga dan meditasi, yang meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan emosional (Dongoran et al., 2021; Maulana Fahreza & Muhammad, 2023). Memberikan pendidikan kesehatan komprehensif yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan emosional, menekankan keterkaitan aspek-aspek ini dan peran aktivitas fisik dalam kesehatan secara keseluruhan. Dengan menerapkan strategi tersebut dapat berkontribusi terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan keberhasilan reintegrasi ke dalam masyarakat.

Kesimpulan

Peningkatan literasi fisik Anbinpas di LPKA merupakan tantangan multifaset yang memerlukan pendekatan komprehensif. Dengan mengatasi kebutuhan unik anak-anak ini dan menerapkan intervensi yang ditargetkan, kesejahteraan fisik, mental, dan sosial mereka dapat ditingkatkan. Pada akhirnya, meningkatkan literasi fisik di lingkungan ini dapat berkontribusi pada hasil yang lebih baik bagi anbinpas, membantu perkembangan dan reintegrasi mereka ke dalam masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian ini terbukti dapat membantu meningkatkan pengetahuan literasi fisik bagi Anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu. Dari hasil kegiatan ini direkomendasikan kepada kasubsi pembinaan untuk mengawasi, membina, dan melanjutkan program ini secara berkesinambungan. Bagi Anbinpas direkomendasikan untuk mengimplementasikan program latihan fisik secara terstruktur dan berkesinambungan. Bagi tim pengabdian selanjutnya yang tertarik

dengan topik literasi fisik dapat melakukan eksperimen program latihan fisik untuk meningkatkan aktivitas fisik Anbinpas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini melalui Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat dengan nomor kontrak 3955/UN30.51/PM/2024. Tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua LPKA, Kasubsi Pendidikan, dan Anbinpas Kelas II Bengkulu yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan.

Referensi

- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K. C., & Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1331602>
- Aji, T. P., Rosidi, S., & Aswara, A. Y. (2023). Hubungan Partisipasi Reseptif Olahraga, Wawasan Kesadaran Olahraga, Aksesibilitas Sarana Prasarana dan Partisipasi Aktif Olahraga Siswa Jenjang SMA di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 573–581. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4677>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Dongoran, M. F., Lahinda, J., Nugroho, A., & Syamsudin. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas II B Merauke. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 6–12. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v2i1.38>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Febriatmoko, N. A. W., & Subroto, M. (2023). Stigma Masyarakat terhadap Anak yang Menjalani Pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(02), 164–169. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19699>

- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7(November), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Krenz, L., Grauduszus, M., Klaudius, M., Stolz, I., Wessely, S., & Joisten, C. (2022). Development of a German Physical Literacy Assessment for Children in the Context of Health Promotion—An Explorative Approach. *Children*, 9(12), 1–18. <https://doi.org/10.3390/children9121908>
- Krzeczkowska, A., Spalding, D. M., McGeown, W. J., Gow, A. J., Carlson, M. C., & Nicholls, L. A. B. (2021). A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older adults' cognitive, social, and health outcomes. *Ageing Research Reviews*, 71, 101400. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101400>
- Ma, R., Liu, T., Raymond Sum, K. W., Gao, T., Li, M., Choi, S. M., Huang, Y., & Xiang, W. (2021). Relationship Among Physical Literacy, Mental Health, and Resilience in College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12(December), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.767804>
- Maulana Fahreza, G., & Muhammad, A. (2023). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(4), 26–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10113150>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- R. Rizkiani, N. Hidayati, T. H. (2022). Penerimaan Diri Pada Anak Didik Lapas (Andikpas) Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 47–54.
- Rachmah, Q., Setyaningtyas, S. W., Rifqi, M. A., Indriani, D., Nindya, T. S., Megatsari, H., Mahmudiono, T., & Kriengsinoyos, W. (2019). Self-efficacy to engage in physical activity and overcome barriers, sedentary behavior, and their relation to body mass index among elderly Indonesians with diabetes. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 52(4), 242–249. <https://doi.org/10.3961/jpmph.19.003>
- Rader, N. E., Byrd, S. H., Fountain, B. J., Bounds, C. W., Gray, V., & Frugé, A. D. (2015). We never see children in parks: A qualitative examination of the role of safety concerns on physical activity among children. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(7), 1010–1016. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0053>

- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Quinlan, A., Naylor, P. J., & Warburton, D. E. R. (2019). Family Physical Activity Planning and Child Physical Activity Outcomes: A Randomized Trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(2), 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.03.007>
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Shor, R., & Shalev, A. (2016). Barriers to involvement in physical activities of persons with mental illness. *Health Promotion International*, 31(1), 116–123. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau078>
- Widyaningsih, H., Tangkudung Eva Julianti, A. A., & Wasan, A. (2022). Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau Untuk Meningkatkan Literasi Gerak Pada Olahraga Masyarakat Di Desa Cisaat Subang Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2022(3), 59–66. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- Wu, X. Y., Zhuang, L. H., Li, W., Guo, H. W., Zhang, J. H., Zhao, Y. K., Hu, J. W., Gao, Q. Q., Luo, S., Ohinmaa, A., & Veugelers, P. J. (2019). The influence of diet quality and dietary behavior on health-related quality of life in the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 28(8), 1989–2015. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02162-4>
- Zulkifli, A. F., & Danis, A. (2021). Individual knowledge of, perceptions about, and barriers to physical literacy (PL) in Malaysia. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 90(1), 26–38. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2021-0011>