

Hubungan Peningkatan *Physical Literacy* Melalui Penjas terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja

Andika^{1✉}, Endarman Saputra¹, Alek Oktadinata¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: rtsandika0@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik; Pendidikan Jasmani; Physical Literacy; Remaja; SMP

Keywords:

Adolescent; Junior High School; Physical Activity; Physical Education; Physical Literacy

Abstrak

Physical literacy merupakan kapasitas seseorang dalam memanfaatkan kemampuan gerak, pengetahuan, dan dorongan untuk terlibat secara berkelanjutan dalam kegiatan fisik seumur hidup. Konsep ini menggarisbawahi bahwa physical literacy menjadi dasar fundamental untuk menciptakan pola hidup yang sehat, dinamis, dan penuh makna. Kegiatan fisik menjadi salah satu determinan utama yang mempengaruhi kondisi gizi pada kelompok remaja, akan tetapi temuan riset kesehatan dasar menunjukkan sebanyak 67,2% masyarakat berusia lebih dari 10 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang memadai. Studi ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi korelasi antara peningkatan physical literacy melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa remaja di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional yang melibatkan 48 siswa kelas VIII. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa physical literacy memberikan pengaruh positif dan bermakna terhadap aktivitas fisik remaja yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan tingkat signifikansi kurang dari 0,05.

Abstract

Physical literacy represents an individual's capacity to utilize movement abilities, knowledge, and motivation to engage continuously in physical activities throughout their lifetime. This concept underlines that physical literacy serves as a fundamental foundation for creating healthy, dynamic, and meaningful lifestyle patterns. Physical activities constitute one of the primary determinants influencing nutritional conditions among adolescent groups; however, basic health research findings indicate that 67.2% of individuals aged over 10 years demonstrate inadequate levels of physical activity. This study aims to evaluate the correlation between physical literacy enhancement through physical education subjects and the level of physical activity among adolescent students at SMP Negeri 5 Jambi City. The research methodology employs a quantitative approach with correlational design involving 48 grade VIII students. Research findings indicate that physical literacy provides positive and significant influence on adolescent physical activity, demonstrated by t -calculated values greater than t -table and significance levels less than 0.05.

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

PENDAHULUAN

Physical literacy adalah kemampuan individu untuk menggunakan keterampilan motorik, pemahaman, serta motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Barnett et al., 2023). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Whitehead yang menekankan bahwa physical literacy merupakan fondasi penting dalam menjalani gaya hidup sehat, aktif, dan bermakna (Cairney et al., 2019). Dalam lingkup internasional, physical literacy telah dijadikan konsentrasi utama untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat, khususnya pada populasi anak dan remaja (Liu & Chen, 2020).

Pentingnya physical literacy tidak hanya terletak pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada pengembangan rasa percaya diri, kompetensi, dan motivasi untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik (Zulkifli et al., 2025). Kegiatan fisik menjadi determinan penting yang berdampak pada kondisi gizi remaja, di mana meskipun masa remaja identik dengan periode aktif dan keterlibatan dalam aktivitas olahraga, namun tidak sedikit remaja yang mengabaikan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur dan tepat (Pratama & Winarno, 2022).

Di Indonesia, data dari (Pengelola Web Direktorat SMP, 2024) menunjukkan bahwa 67,2% penduduk usia di atas 10 tahun tidak cukup aktif secara fisik, yang juga mencakup kelompok remaja. Minimnya partisipasi remaja dalam aktivitas fisik memberikan konsekuensi yang tidak terbatas pada aspek kesehatan tubuh, namun juga berimbas pada pertumbuhan sosial dan emosional (Riyanto & Mudian, 2019). Remaja yang kurang aktif cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah, lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, dan kurang mampu membangun hubungan sosial melalui kegiatan olahraga atau aktivitas kelompok.

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam membangun physical literacy, yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak dengan percaya diri dan kompetensi di berbagai lingkungan fisik (Zulkifli et al., 2025). Dalam konteks pembelajaran, pendidikan jasmani yang berkualitas dirancang untuk meningkatkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Hal ini melibatkan strategi pembelajaran yang mendorong kepercayaan diri, keterampilan bergerak, serta pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik (Wala, 2025).

Tantangan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman di kalangan pendidik dan pemangku kebijakan tentang pentingnya

physical literacy sebagai tujuan utama pendidikan jasmani. Merujuk pada uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara pengembangan physical literacy melalui pendidikan jasmani terhadap aktivitas fisik siswa remaja di SMP Negeri 5 Kota Jambi.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (Sugiyono, 2019). Penelitian dengan desain korelasional dirancang untuk mengungkap apakah terdapat hubungan signifikan antara beberapa variabel yang diteliti. Pendekatan ini menelaah keterkaitan hasil pengukuran dari variabel-variabel yang berbeda dalam periode waktu yang sama.

Partisipan

Target populasi dalam studi ini mencakup keseluruhan peserta didik tingkat VIII di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Subjek penelitian terdiri dari 48 siswa yang ditetapkan melalui metode pengambilan sampel acak (random sampling) guna menjamin bahwa seluruh anggota populasi memperoleh kesempatan yang setara untuk dipilih menjadi partisipan penelitian.

Instrumen

Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner Physical Activity Questionnaire (PAQ) yang telah teruji validitasnya dalam mengukur tingkat aktivitas fisik pada populasi remaja. Kuesioner ini mencakup berbagai aspek aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Prosedur

Lokasi pelaksanaan penelitian ini berada di SMP Negeri 5 Kota Jambi dengan waktu penelitian pada bulan April 2025. Data dikumpulkan dengan mendistribusikan kuesioner kepada responden yang telah ditetapkan dalam sampel penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti menyampaikan penjelasan tentang maksud penelitian dan memberikan panduan teknis pengisian kepada seluruh responden.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi dengan menggunakan uji t dan uji F untuk mengetahui hubungan antara variabel physical literacy dan aktivitas fisik.

Analisis dilakukan menggunakan software statistik dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 48 siswa, terdapat 28 orang yang berusia 13 tahun (58%) dan 20 orang berusia 14 tahun (42%). Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 20 responden laki-laki (42%) dan 28 responden perempuan (58%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	30	62%
2	Sedang	15	31%
3	Berat	3	7%
Total		48	100%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa 30 orang (62%) melakukan aktivitas fisik ringan, 15 orang (31%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 3 orang (7%) melakukan aktivitas fisik berat.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 2. Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	102,726	10,076		10,195
Aktivitas Fisik	1,977	0,569	0,464	3,476

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai t hitung $> t$ tabel ($3,476 > 0,2353$) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil ini

menunjukkan bahwa H_a diterima, yang berarti variabel physical literacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel aktivitas fisik.

Tabel 3. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3677,556	1	3677,556	12,081	0,001
Residual	13393,596	44	304,400		
Total	17071,152	45			

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai F hitung $= 12,081 > 3,17$ (F hitung $> F$ tabel), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian mengindikasikan adanya korelasi positif dan bermakna antara literasi fisik dengan tingkat aktivitas fisik pada kelompok remaja. Bukti empiris ini terlihat melalui analisis statistik yang memperlihatkan nilai t observasi melebihi nilai t teoritis ($3,476 > 0,2353$) disertai tingkat probabilitas $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut mendukung teori yang disampaikan oleh Ikhsanto, Aswara, & Ahmad, (2023) yang menyatakan bahwa physical literacy merupakan fondasi penting untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup.

Physical literacy yang baik memberikan dasar kepercayaan diri dan kompetensi yang diperlukan siswa untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik (Haris et al., 2025). Ketika siswa memiliki pemahaman yang baik tentang

gerakan tubuh, keterampilan motorik yang memadai, dan motivasi yang tinggi, mereka cenderung lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah (Syafuruddin et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga mendukung pentingnya peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan physical literacy siswa. Pendidikan jasmani yang berkualitas tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan teknis olahraga, tetapi juga pada pengembangan pemahaman, motivasi, dan kepercayaan diri siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Musrifin, 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian Zulkifli et al. (2025) yang menekankan pentingnya penguatan literasi fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Wahyudi et al., 2024).

Temuan bahwa mayoritas siswa (62%) masih melakukan aktivitas fisik ringan menunjukkan perlunya upaya lebih intensif dalam meningkatkan physical literacy siswa. Kondisi ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan masih rendahnya partisipasi

masyarakat Indonesia dalam aktivitas fisik yang memadai (Randan et al., 2025).

KESIMPULAN

Temuan penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Kota Jambi mengindikasikan bahwa literasi fisik memiliki hubungan yang kuat dan signifikan terhadap aktivitas fisik siswa remaja. Mayoritas siswa (62%) masih melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, yang menunjukkan perlunya peningkatan program physical literacy melalui pendidikan jasmani. Physical literacy terbukti memiliki dampak positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik remaja, sehingga pengembangan physical literacy melalui pendidikan jasmani perlu menjadi prioritas dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

REFERENSI

- Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Dudley, D. (2023). Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 53(10), 1905–1929. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01867-4>
- 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>
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., Rosti, R., Ernawati, E., & Khatha, A. (2025). Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(1), 44–51.
- Ikhsanto, G. K., Aswara, A. Y., & Ahmad, H. (2023). Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3 SE-), 317–325. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.418>
- Liu, Yang, & Chen, Senlin. (2020). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Musrifin, A. Y. (2024). Analisis Deskripsi Tingkat Pemahaman Orang Tua Terkait Pentingnya Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah dasar dan Korelasinya Dengan Tingkat Pendidikan Orang Tua Dan Aktifitas Fisik Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 325–342.
- Pengelola Web Direktorat SMP. (2024). *Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Remaja*. Direktorat SMP.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Randan, F., A Todingbua', M., & Buku, A. (2025). Efektifitas Pelayanan dan Penyediaan Sarana/Prasarana dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar Dilingkup Dinas Pendidikan Kabupaten Nabire. *Journal of Comprehensive Science*, 4(2 SE-Articles), 622–632. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i2.3000>
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3801)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Wahyudi, R., Kahri, M., & Mashud. (2024). Peran Literasi Fisik Pada Kebugaran Jasmani. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 157–164. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917>
- Wala, G. N. (2025). Strategies for improving literacy and student interest in learning: A case study of secondary school learners. *COSMOS: Jurnal Ilmu Pendidikan, Ekonomi Dan Teknologi*, 2(3), 485–494.

Zulkifli, E., Gunawan, A., & Indriana, A.
(2025). Penguatan Literasi Fisik Dalam
Pembelajaran Pendidikan Jasmani.
Communnity Development Journal, 6(1),
866-870.