

Literasi Fisik: Analisis Pemahaman Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat

M. Basir^{1✉}, Arie Rakhman¹, Rahmadi¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Corresponding author*

Email: 2110122210002@mhs.ulm.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Analisis Pemahaman; Literasi Fisik; Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Keywords:

Analysis of Understanding; Physical Literacy; Physical Education Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pemahaman mahasiswa angkatan 2021 di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat terhadap konsep literasi fisik dan kelima indikator utama yang menyusunnya, yaitu motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan tanggung jawab. Metode kuantitatif deskriptif. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat. Adapun sampel pada penelitian ini Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat dengan jumlah 108 orang. Instrumen kusioner dengan teknik analisis data menggunakan rumus persentase sering diterapkan untuk memahami proporsi atau distribusi data berdasarkan kategori tertentu. Indikator motivasi baik sekali dengan persentase 51,02%, indikator kepercayaan diri baik dengan persentase 50,93%, indikator kompetensi fisik baik dengan persentase 53,52%, pengetahuan baik dengan persentase 60,00%, dan tanggung jawab baik dengan persentase 55,29%. Kesimpulan dari penelitian ini hasilnya baik dengan persentase 53,05%. Dengan demikian, pemahaman yang baik terhadap literasi fisik pada kesehatan fisik.

Abstract

This study aims to analyze the understanding of students of the Physical Education Study Program, Class of 2021, Lambung Mangkurat University, regarding the concept of physical literacy and its five main indicators, namely motivation, self-confidence, physical competence, knowledge, and responsibility. Quantitative descriptive method The population studied were students of the 2021 intake of the Physical Education Study Program, Lambung Mangkurat University. The sample in this study was 108 Physical Education students from the 2021 intake of Lambung Mangkurat University. Questionnaire instruments with data analysis techniques using percentage formulas are often applied to understand the proportion or distribution of data based on certain categories. The motivation indicator is very good with a percentage of 51.02%, the self-confidence indicator is good with a percentage of 50.93%, the physical competence indicator is good with a percentage of 53.52%, the knowledge is good with a percentage of 60.00%, and the responsibility is good with a percentage of 55.29%. The conclusion of this study is that the results are

✉ Alamat korespondensi:
Jl. Karang Sawo, Kota Banjarbaru, 70712

PENDAHULUAN

Pembelajaran literasi fisik dimulai pada semester pertama bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Tujuan dari mata kuliah ini adalah untuk memberikan pemahaman mendasar kepada mahasiswa tentang nilai literasi fisik dalam hal pendidikan, olahraga, dan kehidupan sehari-hari. Dalam perkuliahan ini, mahasiswa akan mempelajari konsep dasar literasi fisik, keterampilan motorik, serta strategi pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani. Selain itu, mereka juga akan diberikan wawasan mengenai bagaimana literasi fisik berkontribusi terhadap kebugaran jasmani dan kesejahteraan individu.

Dengan pembelajaran literasi fisik, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan metode pengajaran yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan literasi fisik peserta didik di berbagai jenjang Pendidikan (Wahyudi et al., 2024). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan potensi setiap orang di semua bidang, termasuk kognitif, emosional, dan psikomotorik. Mahasiswa dapat menjadi pendidik yang mampu mendorong peserta didik untuk tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga menjadikannya bagian dari kebiasaan hidup sehat mereka (Rijaldi et al., 2024).

Literasi fisik memiliki peran penting bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani sebagai bekal utama dalam mengajar di sekolah. Mahasiswa dapat membuat strategi pembelajaran yang efisien untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka dan memotivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik jika mereka memiliki pemahaman yang baik tentang literasi fisik (Wijayanto, 2024). Untuk membuat proses pembelajaran lebih menarik dan bermanfaat, literasi fisik juga membantu calon guru dalam membuat kurikulum pendidikan jasmani yang memenuhi kebutuhan siswa. Selain itu, pemahaman mengenai literasi fisik memungkinkan mahasiswa untuk mengajarkan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif kepada siswa, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mereka dalam jangka panjang (Sauma et al., 2024).

Literasi fisik merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami, menggunakan,

dan mengelola tubuhnya secara efektif dalam berbagai aktivitas fisik. Ini melibatkan pengetahuan tentang kesehatan, kebugaran, dan keselamatan gerakan di samping kemampuan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap (Juniarti, 2024). Konsep ini sangat penting dalam pendidikan jasmani karena membantu individu mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kebaikan, dan kelincahan yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas sehari-hari. Gaya hidup aktif dan sehat kemungkinan besar akan dijalankan oleh seseorang yang memiliki literasi fisik yang baik (Rahamadi et al., 2024). Tiga komponen literasi fisik yang perlu dipahami dan diperoleh adalah kognitif, emosional, dan psikomotorik (Akbar et al., 2020).

Penelitian dari (Milufa & Wahjuni, 2020) “Hubungan Literasi Kesehatan dan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya” memberikan landasan bagi pemahaman tentang bagaimana literasi kesehatan mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Namun, penelitian terbaru Anda tentang Literasi Fisik: Analisis Pemahaman Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat membawa perspektif yang lebih spesifik dengan menyoroti aspek literasi fisik secara langsung dalam konteks pendidikan jasmani. Keunikannya terletak pada pendekatan yang lebih terarah pada pemahaman siswa terhadap kemampuan, latihan, dan penerapan praktis prinsip kebugaran.

Penelitian ini memberikan keterbaruan dalam literasi fisik dengan pendekatan yang lebih mendalam terhadap pemahaman mahasiswa, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi motivasi, kompetensi fisik, dan tanggung jawab dalam aktivitas jasmani. Motivasi berperan sebagai dorongan internal yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara konsisten. Kepercayaan diri menjadi faktor yang memungkinkan individu merasa yakin dalam melakukan gerakan fisik. Kompetensi fisik mencerminkan keterampilan motorik dan kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik. Pengetahuan berkaitan dengan pemahaman seseorang mengenai manfaat aktivitas fisik,

teknik yang benar dalam berolahraga. Pengetahuan seseorang tentang nilai aktivitas fisik sebagai komponen gaya hidup sehat seumur hidup tercermin dalam pemahaman mereka tentang nilai dan tanggung jawab, serta tanggung jawabnya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya secara berkelanjutan.

Kelima indikator dalam penelitian ini saling terkait dan berkontribusi terhadap pengembangan masyarakat yang sadar aktivitas fisik, yang mungkin lebih cenderung menjalani kehidupan yang aktif dan sehat. Sesuai dengan pendapat (Wibowo et al., 2023) Literasi fisik didefinisikan sebagai memiliki dorongan, kepercayaan diri, bakat fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab dalam melakukan latihan fisik sepanjang hidup seseorang. Lima indikator literasi fisik ini juga di bahas oleh (Wijayanto, 2024) Motivasi, kepercayaan diri, kemampuan fisik, serta pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat dan kewajiban berpartisipasi dalam latihan fisik seumur hidup merupakan komponen literasi fisik.

Pembelajaran literasi fisik dimulai pada semester pertama bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat. Namun, diperlukan analisis yang lebih mendalam terhadap pemahaman mahasiswa terhadap literasi fisik, yang meliputi motivasi, rasa percaya diri, kemampuan fisik, pengetahuan, dan tanggung jawab. Kurangnya pemahaman terhadap konsep ini dapat berdampak pada efektivitas pengajaran dan penerapan aktivitas fisik di lingkungan sekolah nantinya.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji seberapa baik pemahaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat tahun 2021 terhadap konsep literasi fisik dan lima komponen utamanya: motivasi, kepercayaan diri, kompetensi jasmani, pengetahuan, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang literasi fisik dan pentingnya pembelajaran yang berhasil dalam menghasilkan guru yang berkualitas yang dapat menginspirasi mahasiswa untuk menjalani kehidupan yang aktif dan sehat.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Menurut (Ardiansyah et al., 2023) pendekatan kuantitatif deskriptif berfokus pada pengumpulan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk memperoleh

kesimpulan yang objektif. Pemahaman siswa terhadap literasi fisik digambarkan dengan jelas melalui pengumpulan dan penyajian data yang metodis menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. Lima indikator utama yang menjadi dasar analisis adalah pengetahuan, tanggung jawab, kompetensi fisik, motivasi, dan kepercayaan diri. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat menggambarkan tingkat pemahaman mahasiswa secara objektif serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan mereka sebagai calon pendidik dalam pendidikan jasmani.

Menurut Asrulla et al. (2023) Populasi adalah topik penelitian lengkap dengan atribut khusus yang dipilih oleh peneliti. Sementara itu, (Amin et al., 2023) mengklaim bahwa sumber informasi utama untuk memperoleh data yang relevan adalah populasi penelitian. 109 mahasiswa yang telah diajarkan literasi fisik sebagai bagian dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat tahun 2021 termasuk dalam populasi penelitian. Populasi ini dipilih karena mereka memiliki pengalaman langsung dalam memahami dan menerapkan konsep literasi fisik dalam pendidikan jasmani.

Sampel penelitian (Susanto et al., 2024) adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili seluruh kelompok yang diteliti. Menurutnya, untuk memberikan gambaran yang benar tentang populasi penelitian, sampel perlu dipilih dengan tepat. Metodologi pengambilan sampel yang bertujuan melibatkan pemilihan sampel sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh peneliti, sehingga sampel yang dipilih menjadi yang paling relevan dengan tujuan penelitian (Ariansyah et al., 2024). Adapun sampel pada penelitian ini Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat dengan jumlah 108 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*, yang disebarkan melalui grup reguler A1, A2, A3, serta grup angkatan 2021 untuk menjangkau responden secara efektif. Kuesioner terdiri dari 25 soal yang dirancang berdasarkan lima indikator utama literasi fisik, yaitu motivasi (5 butir pertanyaan), kepercayaan diri (5 butir pertanyaan), kompetensi fisik (5 butir pertanyaan), pengetahuan (5 butir pertanyaan), dan tanggung jawab (5 butir pertanyaan). Untuk mengukur respon peserta penelitian, digunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (poin 4), setuju (poin 3), tidak setuju (poin 2), dan sangat tidak setuju (poin 1). Skala ini memungkinkan

peneliti memperoleh data yang lebih terstruktur dan sistematis terkait pemahaman mahasiswa terhadap konsep literasi fisik dalam pendidikan jasmani.

Untuk memastikan keakuratan data, setiap responden hanya boleh mengisi kuesioner satu kali. Hasil dari kuesioner ini akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif deskriptif guna memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pemahaman mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhi persepsi mereka terhadap literasi fisik. Data yang terkumpul melalui Google Form kemudian diunduh dan diolah untuk dianalisis secara kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan rumus persentase sering diterapkan untuk memahami proporsi

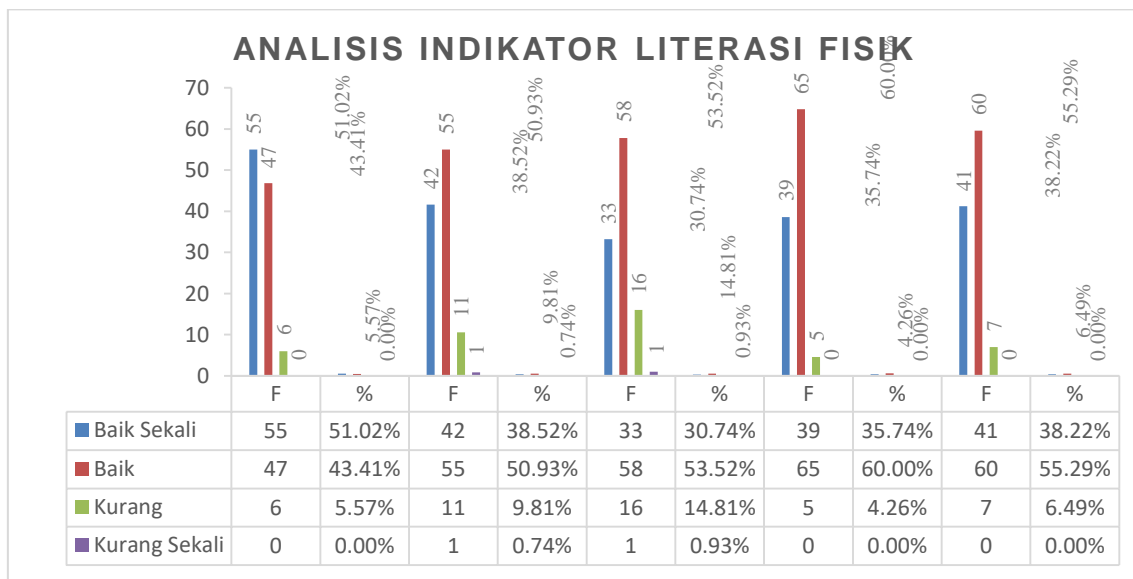
atau distribusi data berdasarkan kategori tertentu. Untuk menghitung persentase dan menampilkan data sebagai tabel atau grafik, Microsoft Excel adalah alat yang sangat berguna.

HASIL

Temuan penelitian ditunjukkan dalam tabel dan grafik yang menganalisis pemahaman siswa terhadap lima komponen literasi fisik: pengetahuan, motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan tanggung jawab. Selain itu, rekapitulasi keseluruhan hasil juga disajikan guna memberikan gambaran umum mengenai tingkat pemahaman mahasiswa terhadap literasi fisik.

Tabel 1. Analisis Indikator Literasi Fisik: Motivasi, Kepercayaan Diri, Kompetensi Fisik, Pengetahuan, dan Tanggung Jawab.

Kriteria	Motivasi		Kepercayaan Diri		Kompetensi Fisik		Pengetahuan		Tanggung Jawab	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik Sekali	55	51,02%	42	38,52%	33	30,74%	39	35,74%	41	38,22%
Baik	47	43,41%	55	50,93%	58	53,52%	65	60,00%	60	55,29%
Kurang	6	5,57%	11	9,81%	16	14,81%	5	4,26%	7	6,49%
Kurang Sekali	0	0,00%	1	0,74%	1	0,93%	0	0,00%	0	0,00%
Total	108	100,00%	108	100,00%	108	100,00%	108	100,00%	108	100,00%



Grafik 1. Analisis Indikator Literasi Fisik: Motivasi, Kepercayaan Diri, Kompetensi Fisik, Pengetahuan, dan Tanggung Jawab

Hasil dari indikator pemahaman motivasi pada mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung

Mangkurat, kriteria baik sekali frekuensi 55 orang dengan persentase 51,02%, Kriteria baik frekuensi 47 orang dengan persentase 43,41%,

kriteria kurang frekuensi 6 orang dengan persentase 5,57%, dan kriteria kurang sekali frekuensi 0 orang dengan persentase 0,00%.

Hasil dari indikator pemahaman kepercayaan diri pada mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, kriteria baik sekali frekuensi 42 orang dengan persentase 38,52%, Kriteria baik frekuensi 55 orang dengan persentase 50,93%, kriteria kurang frekuensi 11 orang dengan persentase 9,81%, dan kriteria kurang sekali frekuensi 1 orang dengan persentase 0,74%.

Hasil dari indikator pemahaman kompetensi fisik pada mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, kriteria baik sekali frekuensi 33 orang dengan persentase 30,74%, Kriteria baik frekuensi 58 orang dengan persentase 53,52%, kriteria kurang frekuensi 16 orang dengan persentase 14,81%, dan kriteria

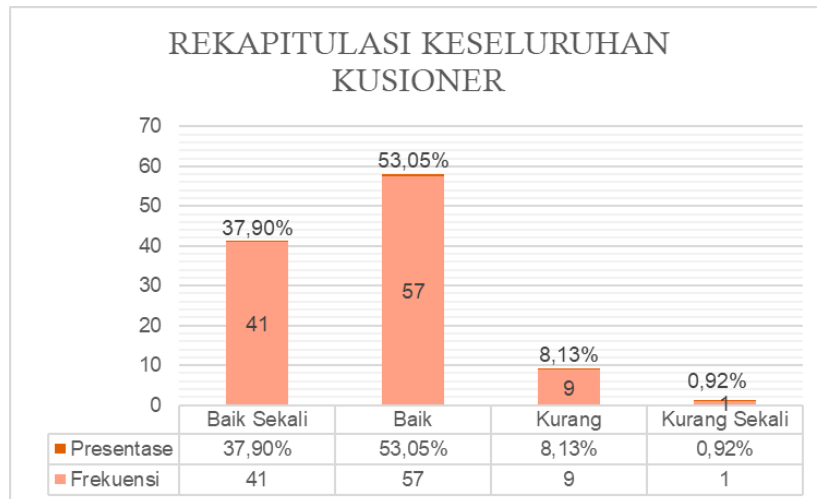
kurang sekali frekuensi 1 orang dengan persentase 0,93%.

Hasil dari indikator pemahaman pengetahuan pada mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, kriteria baik sekali frekuensi 39 orang dengan persentase 35,74%, Kriteria baik frekuensi 65 orang dengan persentase 60,00%, kriteria kurang frekuensi 5 orang dengan persentase 4,26%, dan kriteria kurang sekali frekuensi 0 orang dengan persentase 0,00%.

Hasil dari indikator pemahaman tanggung jawab pada mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, kriteria baik sekali frekuensi 41 orang dengan persentase 38,22%, Kriteria baik frekuensi 60 orang dengan persentase 55,29%, kriteria kurang frekuensi 7 orang dengan persentase 6,49%, dan kriteria kurang sekali frekuensi 0 orang dengan persentase 0,00%.

Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Pemahaman Literasi Fisik

Kriteria	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	41	37,90%
Baik	57	53,05%
Kurang	9	8,13%
Kurang Sekali	1	0,92%
Total	108	100,00%



Grafik 2. Rekapitulasi Analisis Pemahaman Literasi Fisik

Hasil dari rekapitulasi keseluruhan kuesioner pada mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, kriteria baik sekali frekuensi 41 orang dengan persentase 37,90%, Kriteria baik frekuensi 57 orang dengan persentase 53,05%,

kriteria kurang frekuensi 9 orang dengan presentase 8,13%, dan kriteria kurang sekali frekuensi 1 orang dengan persentase 0,92%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, Jelaslah bahwa pemahaman literasi fisik secara umum berada dalam kisaran baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami gagasan literasi fisik, yang terdiri dari lima indikator utama: pengetahuan, motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan tanggung jawab.

Motivasi dalam literasi fisik menunjukkan sejauh mana seseorang terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan memahami manfaatnya bagi kesehatan serta kesejahteraan. Faktor utama yang memengaruhi motivasi ini meliputi minat terhadap aktivitas fisik, keyakinan diri dalam kemampuan bergerak, serta kesadaran akan dampak positif olahraga bagi tubuh dan pikiran (Valenzuela et al., 2024). Dengan demikian, motivasi yang baik dalam literasi fisik dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Hasil penelitian mengenai indikator motivasi dalam literasi fisik menunjukkan bahwa 51,02% responden memiliki tingkat motivasi yang baik sekali dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini mencerminkan minat yang tinggi, keyakinan diri yang baik, serta kesadaran yang baik terhadap manfaat olahraga bagi kesehatan dan kesejahteraan.

Kepercayaan diri dalam literasi fisik pada mahasiswa mencerminkan keyakinan mereka terhadap kemampuan fisik dan partisipasi dalam aktivitas jasmani. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan olahraga dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan serta kesejahteraan (Saril et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator pemahaman kepercayaan diri pada mahasiswa berada dalam kategori baik dengan persentase 50,93%. Ini berarti bahwa lebih dari separuh mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup tinggi terhadap kemampuan mereka dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kepercayaan diri ini berperan penting dalam mendorong mereka untuk lebih aktif dalam olahraga serta memahami manfaatnya bagi kesehatan dan kesejahteraan.

Kompetensi fisik dalam literasi fisik mencerminkan sejauh mana seseorang memiliki kemampuan motorik, kebaikan, keseimbangan, dan kelincahan yang

mendukung partisipasi dalam aktivitas jasmani. Kompetensi ini melibatkan keterampilan dasar dalam bergerak, pemahaman terhadap teknik olahraga, serta kemampuan beradaptasi dengan berbagai kondisi fisik yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan (Ikhsanto et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,52% mahasiswa memiliki kompetensi fisik yang baik, yang mencerminkan kemampuan mereka dalam keterampilan motorik, keseimbangan, kebaikan, dan kelincahan.

Pemahaman mahasiswa terhadap prinsip, keuntungan, dan pentingnya latihan fisik dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai pengetahuan literasi fisik (Maysi et al., 2024). Dari penelitian, 60,00% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik, yang menunjukkan bahwa mereka menyadari cara latihan fisik meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, mahasiswa dengan tingkat tanggung jawab yang baik menunjukkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga dalam membangun lingkungan yang mendukung pola hidup sehat (Salahudin et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,29% mahasiswa memiliki tingkat tanggung jawab yang baik dalam literasi fisik. Ini berarti bahwa lebih dari separuh mahasiswa memahami dan menjalankan peran mereka dalam menjaga kesehatan serta berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas fisik.

Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran literasi fisik yang diberikan kepada mahasiswa telah berhasil meningkatkan pemahaman mereka dalam berbagai aspek penting yang terkait dengan keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Namun, masih terdapat beberapa mahasiswa yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam pengembangan kompetensi fisik, sehingga program pembelajaran dapat lebih menekankan pada latihan keterampilan motorik dan pembinaan kepercayaan diri dalam aktivitas jasmani. Oleh karena itu, peningkatan metode pembelajaran, seperti penggunaan pendekatan praktis dan interaktif, dapat menjadi solusi untuk memperbaiki pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam bidang ini. Oleh karena itu, diharapkan lulusan program ini akan menjadi guru yang mampu mengajar anak-anak pada berbagai jenjang pendidikan dalam bidang literasi fisik.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2021 telah mempelajari literasi fisik

sejak semester pertama, namun masih menunjukkan pemahaman yang kurang presentase 8,13%. Hal ini menunjukkan pentingnya melakukan refleksi agar mahasiswa dapat mengingat, mengevaluasi, dan memperdalam kembali pemahaman mereka. Refleksi ini bertujuan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang bermakna, berkelanjutan, dan bermanfaat bagi kesehatan serta kualitas hidup. Dewi & Erman (2021) menyebut bahwa dalam pendidikan tinggi, mahasiswa merenungkan pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi apa yang telah dipelajari, dan menyusun strategi perbaikan untuk memperdalam penguasaan materi

Pemahaman yang baik terhadap literasi fisik memiliki dampak positif dalam kehidupan pribadi dan profesional. Literasi fisik, sebagaimana dijelaskan oleh Ikhsanto et al. (2023), meliputi kompetensi fisik, rasa percaya diri, motivasi, pengetahuan, dan kesadaran akan tanggung jawab untuk latihan fisik seumur hidup. Penelitian mendukung hal ini Friskawati et al. (2023) yang menegaskan bahwa literasi fisik menjadi dasar bagi keterlibatan jangka panjang dalam aktivitas fisik.

Selain itu, penelitian Basoglu (2018) menunjukkan bahwa tingkat pemahaman literasi fisik berkorelasi dengan aktivitas fisik mahasiswa, yang berarti semakin tinggi pemahaman seseorang terhadap literasi fisik, semakin besar kemungkinan mereka untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat. Rapika et al. (2025) juga menekankan bahwa literasi fisik berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama dalam konteks pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, memiliki pemahaman yang baik tentang literasi fisik tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik seseorang tetapi juga dorongan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan rasa percaya diri. Untuk menggunakan literasi fisik di kelas dan dalam kehidupan sehari-hari, sangat penting bagi mahasiswa dalam pendidikan jasmani untuk terus mengembangkan pemahaman mereka tentang konsep tersebut. Dengan pemahaman yang baik, mereka dapat menjadi pendidik yang mampu mendorong peserta didik untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pemahaman mahasiswa angkatan 2021 program studi pendidikan jasmani universitas lambung mangkurat terhadap literasi fisik

menunjukkan hasil yang signifikan. Pada indikator motivasi mahasiswa memiliki pemahaman yang baik sekali, indikator kepercayaan diri memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan mereka dalam beraktivitas secara fisik. Pada indikator kompetensi fisik mahasiswa memiliki pemahaman yang baik, indikator pengetahuan menunjukkan bahwa baik, indikator tanggung jawab kesadaran baik mahasiswa dalam mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat.

Dapat disimpulkan pemahaman mahasiswa dari data rekapitulasi analisis pemahaman literasi fisik menunjukkan tingkat pemahaman yang baik sekali terhadap literasi fisik. Hal ini mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya aktivitas fisik, keterampilan motorik, serta pemanfaatan tubuh secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya pemahaman ini juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mereka, serta mencerminkan efektivitas program edukasi yang diberikan. Diharapkan dengan menggunakan literasi fisik dalam situasi sehari-hari, mahasiswa akan mampu mempertahankan dan meningkatkan pemahaman mereka terhadapnya. Mereka dapat mempromosikan gaya hidup yang seimbang, meningkatkan kemampuan motorik, dan menjaga kesehatan secara lebih aktif jika mereka memiliki pengetahuan yang baik.

REFERENSI

- Akbar, M. A., Rahmadi, & Mulhim. (2020). Instrumen Penilaian Harian Aspek Psikomotor Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan M. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 56–62.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.485>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
<https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Ariansyah, Rachman, A., & Mulhim, M. (2024). Level of Knowledge, Handling

- Sports Injuries, using the RICE Method, at the Banjar Regency Sports Teachers Association. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836>
- Basoglu, U. D. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4.3022>
- Dewi, V. A. K., & Erman. (2021). Pensa E-Jurnal : Pendidikan Sains Model-Model Praktik Berpikir Reflektif Dalam Pembelajaran Ipa: Sebuah Studi Perbandingan. *Pensa E-Jurnal : Pendidikan Sains*, 9(1), 119–126.
- Friskawati, G. F., Maulana, R. A., Setra, K., & Halimah, S. (2023). JURNAL AKSARA RAGA. *JURNAL AKSARA RAGA*, 5, 80–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i2.89>
- 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), 317–325. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.418>
- Juniarti, Y. (2024). PEMAHAMAN PHYSICAL LITERASI GURU TK DALAM AKTIVITAS MOTORIK ANAK. *Jurnal Pelita Paud*, 9(1), 316–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i1.4421>
- Maysi, S., Putri, D., Septiadi, F., & Saleh, M. (2024). Identifikasi Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik : Studi Kualitatif Mahasiswa PJKR di Kota dan Kabupaten Sukabumi. 10(3), 1059–1064. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8778>
- Milufa, S., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan kualitas hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8, 37–42.
- Rahamadi, E., Mashud, & Kahri, M. (2024). Model project based learning (pjbl) melalui aktivitas kebugaran jasmani peserta didik dalam pjok Project. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 90–98. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20879> Alamat
- Rapika, Sumpena, A., & Ikbal Gentar AlamBurhan Hambali. (2025). Hubungan Literasi Fisik Dengan Kesehatan Siswa MTS Di Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(4), 30–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3616>
- Rijaldi, R., Rakhman, A., & Mulhim, M. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pjok Ditinjau Dari Tahap Perencanaan Dikecamatan Loksado. *Educatio*, 19(1), 115–124. <https://doi.org/10.29408/edc.v19i1.25590>
- Salahudin, S., Ewan Irawan, & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>
- Saril, S., Dahrial, D., & Antoni, P. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(2), 78–88. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550>
- Sauma, I. P., Alfita, L. A., Farhani, R. N., Kamal, R. F., Sofian Putri Lumban Gaol, Koswara, Z. A., & Mulyana, A. (2024). Implementasi Pembelajaran Jasmani Dan Olahraga Dengan Model Pendekatan Kooperatif Dan Permainan Di Sekolah Dasar. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(3), 79–87. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i3.3710>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Valenzuela, A. V., Cuartas, L. A. H., León, D. A. H., & Guereño, P. L. (2024). Editorial: Active methodologies: exploring the impact on motivation and psychological variables in physical

- education. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476430>
- Wahyudi, R., Kahri, M., & Mashud. (2024). Peran literasi fisik pada kebugaran jasmani The. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://doi.org/http://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917> Alamat
- Wibowo, A., Susongko, P., & Basukiyatno, B. (2023). Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*, 4(4), 2281–2289. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/jer.v4i4.615>
- Wijayanto, A. (2024). *Langkah-langkah inovatif dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Akademia Pustaka.