



ANALISIS LITERASI FISIK PESERTA DIDIK SMKN DI SURABAYA

Esra Augusta

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : esraagusta.20079@mhs.unesa.ac.id

**Dikirim: 22- Juli -2024 ; Direview: 25 Juli 2024 ; Diterima: 01 Agustus 2024 ;
Diterbitkan: 01 Agustus 2024**

Abstrak

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan institusi pendidikan formal yang menyediakan pendidikan kejuruan di tingkat menengah dengan tujuan mempersiapkan peserta didik agar siap bekerja. Fokus pada pengembangan keterampilan menyebabkan kurangnya aktivitas fisik di kalangan peserta didik, yang menjadi masalah umum. Menurut laporan Global Status Report on Physical Activity 2022 dari WHO, sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa tidak memenuhi rekomendasi minimal aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik ini berdampak negatif pada kesehatan remaja. Literasi fisik dapat memberikan pemahaman penting mengenai aktivitas fisik, di mana semakin tinggi literasi fisik seseorang, semakin cenderung mereka terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Kwan et al., 2020). Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya. Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, subjek penelitian meliputi peserta didik kelas X dan XI dari SMKN 5, SMKN 10, SMKN 7, SMKN 8, SMKN 2, dan SMKN 4 di Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah "Charting Physical Literacy Questionnaire" dari (IPLA), dengan pengumpulan data melalui Google Form. Total 3.150 responden berpartisipasi dalam survei ini. Hasil menunjukkan bahwa motivasi peserta didik berada dalam tahap pengembangan (57%), kepercayaan diri dalam tahap konsolidasi (65%), kompetensi fisik dalam tahap pengembangan (60%), dan pengetahuan serta pemahaman dalam tahap konsolidasi (62%). Berdasarkan analisis kuesioner dan pengolahan data, literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya berada pada tahap pengembangan dan konsolidasi. Mayoritas peserta didik menunjukkan tingkat literasi fisik yang baik, meskipun diperlukan upaya untuk mempertahankan dan mengembangkan literasi fisik secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Literasi fisik, Motivasi, Kepercayaan diri, Pengetahuan dan pemahaman, International Physical Literacy Association (IPLA).

Abstract

Vocational High Schools (SMK) provide vocational education at the secondary level to prepare students for the workforce. The focus on skill development has led to a lack of physical activity among students, which is problematic. According to the WHO Global Status Report on Physical Activity 2022, 81% of adolescents and 27.5% of adults do not meet minimum physical activity recommendations. This impacts adolescent health negatively. Higher physical literacy correlates with greater involvement in physical activities throughout life (Kwan et al., 2020). This study aims to determine the physical literacy levels among SMKN students in Surabaya. Using a descriptive quantitative approach, the subjects were tenth and eleventh-grade students from six SMKN schools in Surabaya. The "Charting Physical Literacy Questionnaire" from IPLA was used, with data collected via Google Forms. A total of 3,150 respondents participated. Results showed student motivation in the development stage (57%), confidence in the consolidation stage (65%), physical competence in the development stage (60%), and knowledge and understanding in the consolidation stage (62%). Analysis indicated that physical literacy among SMKN students in Surabaya is in the development and consolidation stages. Most students exhibit good physical literacy levels, though continuous efforts are needed to sustain and enhance physical literacy.

Keywords: Vocational High School (SMK), Physical literacy, Motivation, Confidence, Knowledge and understanding, International Physical Literacy Association (IPLA). self, Knowledge and understanding, International Physical Literacy Association (IPLA).

1. PENDAHULUAN (times new roman, bold, 10)

Pendidikan di Indonesia memiliki dua jalur utama, yaitu pendidikan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah institusi pendidikan formal yang menyediakan pendidikan kejuruan di tingkat menengah, sebagai kelanjutan dari SMP, MTs, atau setara. Institusi ini menyelenggarakan program pendidikan yang fokus pada keterampilan dan keahlian tertentu sesuai dengan bidang kejuruan yang dipilih. Sekolah di jenjang ini dikenal sebagai Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun, 2003). Oleh karena itu, mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk pengembangan keterampilan ini. Akibatnya, kurangnya aktivitas fisik di kalangan peserta didik menjadi masalah yang sering ditemui.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga merupakan bagian dari pembelajaran yang ada di SMK, dalam PJOK ada istilah yang dikenal dengan literasi fisik. Konsep literasi fisik sebagai suatu rangkaian kualitas yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, pengetahuan, serta pemahaman yang diperlukan untuk mengapresiasi dan bertanggung jawab terhadap partisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik sepanjang hidup (Edwards et al., 2017). Menurut laporan Global Status Report on Physical Activity 2022 dari WHO, sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal. Mayoritas remaja di seluruh dunia jarang melakukan aktivitas fisik (*World Health Organization*, 2022). Masalah ini menyebabkan remaja cenderung malas beraktivitas fisik, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka. Literasi fisik menjadi solusi yang dapat memberikan pemahaman yang tepat kepada remaja tentang pentingnya aktivitas fisik.

Oleh karena itu, penelitian mengenai pemahaman peserta didik terhadap literasi fisik sangat penting untuk dilakukan. Namun pada peserta didik di sekolah berapa banyak mereka yang mengimplementasikan terkait aktivitas fisik bagi peningkatan Kesehatan sepanjang hidup. kurangnya aktivitas fisik dalam memenuhi kebutuhan gerak manusia dapat berperan sebagai faktor risiko terjadinya berbagai penyakit kronis (Guthold et al., 2018). Dalam hal kekurangan melakukan aktivitas fisik kini menjadi tren penurunan aktivitas fisik secara global, kurangnya aktivitas fisik saat ini menempati posisi keempat sebagai faktor risiko utama terhadap kematian (*World Health Organization*, 2020).

Dalam lebih dari separuh (57,3%) anak Indonesia tergolong tidak aktif dan menghabiskan waktu di depan TV/komputer/PS selama minimal 2 jam per hari (55,2%), dengan proporsi yang lebih tinggi pada anak laki-laki (62,8%) dibandingkan dengan anak perempuan (52,3%) (Rosiana et al., 2023). Temuan penelitian juga mengindikasikan bahwa anak-anak usia sekolah cenderung tidak aktif secara fisik, seperti

bermain Games dan menonton televisi lebih sering, sementara aktivitas fisik mereka kurang.

Hasil wawancara di beberapa sekolah pada tanggal 2 Mei 2024 menunjukkan bahwa partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler hanya mencapai 15%-30% di beberapa sekolah. Mayoritas peserta didik memiliki fasilitas seperti televisi, smartphone, dan akses ke jaringan internet. Terkait dengan pola hidup sehat, beberapa peserta didik menunjukkan kesadaran dan tindakan untuk menjalani pola hidup sehat, namun sebagian lainnya mengetahui tetapi tidak melakukannya.

Dengan mengamati permasalahan di atas dan konsep literasi fisik, serta hasil wawancara peneliti akan mengeksplorasi informasi mengenai literasi fisik peserta didik di SMKN di Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengetahuan peserta didik terhadap literasi fisik, karena pemahaman ini dapat menjadi sumber informasi berharga untuk evaluasi kurikulum di sekolah. Terutama, hal ini berkaitan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang selama ini dianggap sebagai mata pelajaran yang fundamental dalam mengembangkan motorik, membentuk karakter, serta membangun hubungan sosial yang sehat pada peserta didik. Tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK di SMK adalah agar peserta didik mampu menunjukkan dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dengan dasar pengetahuan yang benar (Kemdikbud, 2022). Peserta didik juga diharapkan dapat merancang dan mengikuti berbagai pola latihan serta mempraktikkan program pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menguraikan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu (Ali Maksud, 2014 :82). Penelitian ini akan dilaksanakan selama satu bulan pada bulan Juni. Penelitian ini akan dilakukan di enam sekolah menengah kejuruan (SMKN) di Surabaya. Penulis menggunakan multi-stage sampling sebagai tahapan pengambilan sampel. Dengan terdapat sebanyak 11 sekolah di Surabaya yang menjadi populasi yaitu; SMKN 1 SURABAYA dan SMKN 10 SURABAYA, SMKN 11 SURABAYA dan SMKN 2 SURABAYA, SMKN 3 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA, SMKN 5 SURABAYA dan SMKN 6 SURABAYA, SMKN 7 SURABAYA dan SMKN 8 SURABAYA, serta SMKN 9 SURABAYA. Kemudian untuk sampel penelitian di pilihlah 6 sekolah yang mewakili populasi untuk dilakukan penelitian yaitu; SMKN 5 SURABAYA dan SMKN 10 SURABAYA, SMKN 7 SURABAYA dan SMKN 8 SURABAYA, SMKN 2 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA.

Penulis melakukan pembagian wilayah Kota Surabaya menjadi tiga bagian, yaitu Surabaya Selatan,

Surabaya Timur, dan Surabaya Pusat. Dua wilayah di Kota Surabaya yakni Surabaya Barat dan Surabaya Utara, tidak dapat digunakan sebagai kluster dalam pengambilan sampel karena ketiadaan SMK Negeri di wilayah tersebut. Oleh karena itu, peneliti membagi tiga wilayah tersebut dengan masing-masing wilayah memiliki 2 SMKN. Penelitian dilakukan di tiga wilayah SMKN di Kota Surabaya. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari kelas X-XI. Kelas XII tidak diikutsertakan sebagai sampel penelitian karena berdasarkan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 tanggal 7 Juni 2018, kelas XII tidak memiliki pembelajaran PJOK di jenjang kelas tersebut.

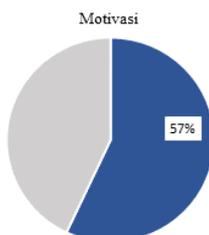
Penelitian ini menggunakan instrumen dari International Physical Literacy Association (IPLA) yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dengan judul "Charting Physical Literacy Questionnaire atau Pemetaan Kuesioner Literasi Fisik". Teknik pengumpulan data melalui angket dengan Google Form Charting Physical Literacy Questionnaire. Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui situs IPLA, Persentase diperoleh dari situs IPLA (International Physical Literacy Association) dengan melakukan input data, kemudian data yang telah dikelompokkan melalui Google Sheets yang dirangkum dari Google Form.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendapatkan total 3.150 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner melalui *google form* yang memberikan jawaban dari peserta didik SMKN di Surabaya. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui pengelompokan data dengan menggunakan analisis yang tersedia pada situs web berikut: <https://www.chartingpl.com/?id=1>. Hasil analisis mencakup deskriptif dan persentase dari keseluruhan sampel data yang telah diinput. Berikut adalah hasil dan pembahasannya.

a. Motivasi

Hasil analisis dari IPLA menunjukkan bahwa tingkat motivasi peserta didik berada dalam kategori tahap pengembangan, dengan persentase sebesar (57%).



Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek motivasi.

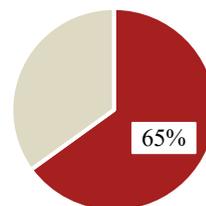
Berdasarkan persentase yang ditampilkan pada gambar, dapat dilihat bahwa motivasi peserta didik berada pada angka (57%). Pada tahap ini, peserta didik secara bertahap mulai menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian integral dari rutinitas harian mereka. Peserta didik mulai menikmati proses beraktivitas fisik dan menunjukkan peningkatan dalam setiap sesi latihan.

Untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sekolah perlu menerapkan berbagai strategi yang komprehensif dan berkelanjutan. Pertama, sekolah harus mengintegrasikan pendidikan jasmani secara efektif ke dalam kurikulum dengan menyusun program yang menarik dan menyediakan waktu yang memadai untuk aktivitas fisik dalam jadwal harian. Selain itu, penyediaan fasilitas olahraga yang lengkap dan terawat dengan baik, serta peralatan yang memadai, sangat penting untuk mendukung kegiatan fisik peserta didik. Sekolah perlu mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan klub olahraga yang sesuai dengan minat peserta didik. Kegiatan-kegiatan ini dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Pendekatan personal juga perlu diterapkan dengan mengidentifikasi minat dan kebutuhan individual peserta didik terkait aktivitas fisik. Bimbingan personal dapat diberikan kepada peserta didik yang memerlukan dukungan tambahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

b. Kepercayaan diri

Hasil analisis dari IPLA menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik berada dalam kategori tahap konsolidasi, dengan persentase sebesar (65%).

Kepercayaan diri



Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek kepercayaan diri.

Berdasarkan persentase yang ditampilkan pada gambar, dapat dilihat bahwa kepercayaan diri peserta didik berada pada angka (65%). Pada tahapan ini, peserta didik telah mengembangkan pola pikir optimis untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Meskipun demikian, hambatan masih mungkin terjadi. Ketekunan dan upaya keras yang telah ditunjukkan oleh peserta didik sebelumnya sangat penting untuk

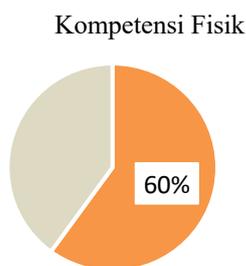
mendorong mereka agar tidak takut mencoba aktivitas fisik yang berbeda, lebih intens, dan menantang.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik pada berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sekolah dapat merencanakan berbagai strategi yang menyeluruh dan berkelanjutan. Langkah awal yang krusial adalah penciptaan lingkungan belajar yang mendukung dan bebas dari diskriminasi, sehingga peserta didik merasa aman dan nyaman. Dalam konteks ini, peran guru pendidikan jasmani menjadi sangat penting dengan menerapkan pendekatan yang konstruktif, memberikan dorongan positif, serta memberikan apresiasi setiap kali peserta didik menunjukkan kemajuan atau usaha yang signifikan.

Sekolah dapat menyelenggarakan seminar atau lokakarya yang fokus pada pengembangan keterampilan manajemen stres dan teknik motivasi diri. Kegiatan tersebut bertujuan untuk memberikan peserta didik pemahaman dan alat yang diperlukan untuk mengatasi rasa takut atau kecemasan yang mungkin muncul saat menghadapi tantangan fisik. Selain itu, penyuluhan tentang pentingnya gaya hidup sehat serta manfaat aktivitas fisik sangatlah penting. Pendidikan ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta didik mengenai relevansi dan dampak positif dari aktivitas fisik terhadap kesehatan, serta untuk mendorong partisipasi mereka yang lebih aktif dalam kegiatan fisik yang disediakan oleh sekolah.

c. Kepercayaan diri

Hasil analisis dari IPLA menunjukkan bahwa tingkat kompetensi fisik peserta didik berada dalam kategori tahap pengembangan, dengan persentase sebesar (60%).



Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek kompetensi fisik.

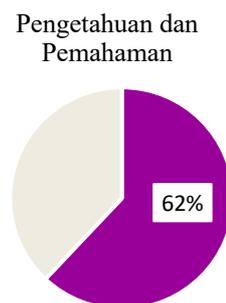
Berdasarkan persentase yang ditampilkan pada gambar, dapat dilihat bahwa kompetensi fisik peserta didik berada pada angka (60%). Pada tahap ini, peserta didik mulai berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan aktivitas fisik, baik secara individual maupun kelompok. Tahap ini juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperdalam pemahaman mereka mengenai pola gerakan dan urutan gerakan yang beragam dengan lebih optimal.

Untuk meningkatkan kompetensi fisik peserta didik, sekolah perlu melaksanakan berbagai upaya

strategis. Menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif dalam kegiatan fisik sangat penting agar peserta didik merasa nyaman dan termotivasi. Guru pendidikan jasmani harus menerapkan pendekatan positif, memberikan dorongan, serta pujian atas setiap kemajuan dan usaha yang ditunjukkan oleh peserta didik. Sekolah sebaiknya menyelenggarakan seminar atau lokakarya yang berfokus pada keterampilan manajemen stres dan teknik motivasi diri, guna membantu peserta didik mengatasi rasa takut atau kecemasan yang mungkin muncul. Penyuluhan mengenai gaya hidup sehat dan manfaat aktivitas fisik perlu dilakukan untuk memperkuat pemahaman peserta didik tentang dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mereka. Terakhir, pelaksanaan berbagai aktivitas fisik yang menantang dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan gerakan dan kemampuan fisik peserta didik secara menyeluruh.

d. Pengetahuan dan pemahaman

Hasil analisis dari IPLA menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta didik berada dalam kategori tahap konsolidasi, dengan persentase sebesar (62%).



Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek pengetahuan dan pemahaman.

Berdasarkan persentase yang ditampilkan pada gambar, dapat dilihat bahwa pengetahuan dan pemahaman peserta didik berada pada angka (62%). Pada tahapan ini, peserta didik mampu menganalisis keterampilan berbagai aktivitas fisik yang berkaitan dengan keterampilan motorik. Mereka dapat menyelesaikan dan memperbaiki gerakan dengan mudah. Namun, penting untuk diperhatikan bahwa konsistensi dalam berlatih dan berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik merupakan faktor kunci untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam perjalanan literasi fisik mereka.

Upaya untuk meningkatkan kompetensi fisik peserta didik dapat diimplementasikan melalui berbagai langkah strategis. Penting untuk menyusun pengembangan kurikulum yang mencakup berbagai jenis aktivitas fisik dan keterampilan motorik, guna memastikan adanya progresivitas dan variasi gerakan. Pelatihan berkelanjutan bagi guru pendidikan jasmani

sangat diperlukan untuk memperbaiki metodologi pengajaran dan pemahaman tentang teknik-teknik fisik. Selanjutnya, penyediaan fasilitas dan peralatan yang memadai serta terjaga dalam kondisi baik merupakan prasyarat untuk mendukung pelaksanaan aktivitas fisik. Evaluasi rutin terhadap kemajuan peserta didik serta pemberian umpan balik konstruktif juga sangat penting untuk memastikan perbaikan yang berkelanjutan. Program-program yang dirancang untuk meningkatkan motivasi, seperti kompetisi atau penghargaan, dapat berfungsi sebagai stimulasi tambahan bagi peserta didik. Edukasi mengenai gaya hidup sehat dan manfaat aktivitas fisik harus dilakukan untuk memperkuat pemahaman peserta didik tentang pentingnya kesehatan. Akhirnya, mendorong partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan olahraga akan membantu dalam pengembangan keterampilan dan minat peserta didik secara lebih mendalam.

4. KUTIPAN ACUAN

Menurut IPLA (2017), literasi fisik didefinisikan sebagai kombinasi dari motivasi, kepercayaan diri, kemampuan fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan individu untuk menghargai serta bertanggung jawab atas partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidupnya (Widianto, 2020). Konsep literasi fisik yang diajukan oleh Whitehead adalah "motivasi, kepercayaan diri, kapasitas fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup". Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Institusi ini menyelenggarakan program pendidikan yang fokus pada keterampilan dan keahlian tertentu sesuai dengan bidang kejuruan yang dipilih (Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun, 2003).

5. PENUTUP

1.simpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap kuesioner dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya berada pada tahap pengembangan dan tahap konsolidasi. Aspek motivasi berada pada kategori tahap pengembangan, sedangkan kepercayaan diri berada pada kategori tahap konsolidasi. Kompetensi fisik juga termasuk dalam kategori tahap pengembangan, sementara pengetahuan dan pemahaman termasuk dalam kategori tahap konsolidasi. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa mayoritas peserta didik SMKN di Surabaya telah menunjukkan tingkat literasi fisik yang baik, meskipun demikian, diperlukan upaya untuk memastikan agar literasi fisik tersebut dapat terus dipertahankan dan berkembang secara berkelanjutan.

1.Saran

Terkait dengan penelitian literasi fisik peserta didik SMK Negeri di Surabaya, diperlukan penerapan pendekatan yang lebih inovatif untuk meningkatkan motivasi peserta didik terhadap literasi fisik. Pendekatan ini bertujuan agar peserta didik memiliki dorongan yang lebih kuat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan memahami pentingnya literasi fisik. Proses pembelajaran harus difokuskan pada peningkatan *self-efficacy* melalui umpan balik positif dan dukungan konstruktif kepada peserta didik. Peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam konteks literasi fisik dapat dicapai dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong keberhasilan individu.

Selain itu, diperlukan pengembangan program yang lebih terintegrasi untuk meningkatkan keterampilan fisik peserta didik dalam aktivitas fisik yang relevan dan menyenangkan. Program ini harus dirancang untuk meningkatkan kompetensi fisik secara holistik dan berkelanjutan. Pengembangan program ekstrakurikuler yang berfokus pada pendalaman pengetahuan dan pemahaman mengenai olahraga dan kesehatan juga perlu dioptimalkan bagi peserta didik, sehingga dapat memperluas wawasan mereka tentang pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan segala hormat, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material tanpa henti. Ucapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian ini. Tidak lupa, saya ucapkan terima kasih kepada sekolah-sekolah yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan penuh dalam penelitian ini. Saya juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam pengumpulan data dan proses penelitian lainnya. Terakhir, ucapan terima kasih saya sampaikan kepada staf jurusan yang telah banyak membantu dan memfasilitasi berbagai keperluan penelitian ini. Tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

Adi, B. S. (2022). Literasi Kesehatan: Kebijakan Kepala Sekolah, dan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2558–2566. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3752>

Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana,

- F. (2023). Media Sosial Sebagai Wadah Berbagi Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia Dini di Halo Kids Indonesia. *Pustakaloka*, 15(2), 327–343.
<https://doi.org/10.21154/pustakaloka.v15i2.7088>
- Arindi¹, M., Rachmawati², T. S., & Perdana³, F. (2023). Aktivitas Berbagi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Literasi Fisik Anak Usia Dini. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 88–100.
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/7368>
- Asda, P., & Anida, A. (2021). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Di Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1).
<https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.318>
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239.
<https://doi.org/10.52020/.v6i3.4789>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2021). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence: A literature review. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*, 35–45.
- 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., Clark, H. J., James, M. E., Mitchell, D., Dudley, D. A., & Kriellaars, D. (2018). *The preschool physical literacy assessment tool: Testing a new physical literacy tool for the early years. Frontiers in Pediatrics*, 6(June), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fped.2018.00138>
- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). *Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–12.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Choi, S. M., Sum, R. K. W., Leung, E. F. L., & Ng, R. S. K. (2018). *Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. PLoS ONE*, 13(8), 1–11.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203105>
- Claus, G. M., Redkva, P. E., Brisola, G. M. P., Malta, E. S., de Poli, R. de A. B., Miyagi, W. E., & Moura, A. (2017). *atric Exercise Science. The article appears here in its accepted, peer-reviewed form, as it was provided by the submitting author. It has not been*

- copyedited, proofread, or formatted by the publisher. *Jsep*, 28, 588–595. https://research.rug.nl/files/30892751/Den_Hartigh_et_al._Short_and_long_term_PM_JSEP_accepted_version_Pure.pdf
- 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>
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(5), 1–11.
- Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 17–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.43287>
- Feida Noorliala Istiadah, & Rahmat Permana. (2023). *Analysis of Physical Literacy Measurement in Physical Education for Early Childhood. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 598–607. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.28340>
- Firdaus Al-Ghifari Atmadja, T., Eka Yuniyanto, A., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., Kesehatan Kementerian Kesehatan, P., Gizi, J., Indragiri Nomor, J., Harapan Kota Bengkulu, P., Soekarno-Hatta, J., & Besar, A. (2020). Gambaran Sikap Dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid-19 (Description of attitudes and healthy lifestyle of Indonesian community during pandemic Covid-19). *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(5), 195–202. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i2.355>
- Fitri, R., Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A Systematic Review. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
- Friskawati, G. F., & Dwijantie, J. S. (2022). *Differences of physical literacy perception of kindergarten teachers: Seen from demographic information. Journal Sport Area*, 7(3), 405–414. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10019](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10019)
- G Kukuh Ikhsanto, Agung Yuda Aswara, & Harun Ahmad. (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>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hayati, N., Fauzan, L. A., & Dirgantoro,

- E. W. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik Di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Hulu Sungai Utara. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 241-246. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2328>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Husnan, K., Lani, A., & Sunuyeko, N. (2023). kebugaran jasmani: Studi komparatif peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3, 39-50. <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/sjs>
- Indradjati, P. N., & Rahayu, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Terbangun terhadap Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 20(2), 112-119. <https://doi.org/10.14710/jkli.20.2.112-119>
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Healey, C., Paolucci, N., & Brown, D. M. (2020). *Stopping the drop: Examining the impact of a pilot physical literacy-based intervention program on physical activity behaviours and fitness during the transition into university. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165832>
- KEMENPORA. "Review Indeks Pembangunan Olahraga Nasional Tahun 2023: Kebugaran Jasmani Demi Generasi Emas 2045", DEPUTI 3 Pembudayaan Olahraga Kemenpora Republik Indonesia, 22 Desember 2023. <https://deputi3.kemendikbud.go.id/detail/454/review-indeks-pembangunan-olahraga-nasional-tahun-2023-kebugaran-jasmani-emi-generasi-emas-2045>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kurikulum Merdeka: Alur Tujuan pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMK 2022. <https://guru.kemdikbud.go.id/kurikulum/referensi-penerapan/capaian-pembelajaran/smk/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-pjok/fase-f/>
- Maksum, Ali. 2018 *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Masrani, M., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmmani Dari Aspek Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Peserta Didik Smpn 1 Mekarsari Kabupatenn Batola. *STABILITAS: Jurnal*

- Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 140-150.
<https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1537>
- Nur, M., & Aprilo, I. (2021). Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*, 1472-1486.
<https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25344/12720>
- Oya, C., & Ishihara, Y. (2022). *Characteristics of enjoyment of physical activity by gender and favorability of physical education classes*. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1732-1741.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07217>
- Pardosi, S., & Buston, E. (2022). Hubungan Gaya Hidup Mempengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia Lifestyle Affects Elderly Health Status. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 1-8. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK538>
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27-33.
- Republik Indonesia, Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003. https://jdih.kemdikbud.go.id/sjih/siperpu/dokumen/salinan/UU_tahun2003_nomor020.pdf
- 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\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964-975.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Salsa Bellanisa, S. B., Adhia Garina, L., & Islami, U. (2023). Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Sedenter Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Anak di Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 878-886.
<https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6803>
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., Lasari, H. H. D., & Nisa, M. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3), 192.
<https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>
- Supriadi, S., & Washudi, W. (2023). Aktifitas Fisik Terprogram Efektif Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Usia Lanjut. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 193-197.

- <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2256>
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). *Enjoyment as a Predictor of Exercise Habit, Intention to Continue Exercising, and Exercise Frequency: The Intensity Traits Discrepancy Moderation Role*. *Frontiers in Psychology*, 13(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780059>
- Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., Leidl, R., Longmuir, P., McKee, M., Patton, R., Way, R., & Yessis, J. (2018). *Canada's Physical Literacy Consensus Statement: Process and outcome*. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5903-x>
- Wahono. (2014). Kualitas Pembelajaran Siswa Smk Ditinjau Dari Fasilitas Belajar. *Jurnal Ilmiah Guru Cara Olah Pikir Edukatif*, 0(1), 65–71.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas Fisik dan Kesehatan. In *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*.
- Widianto, B. (2020). Hubungan Physical Literacy (Literasi Fisik) Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of S.P.O.R.TSport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7(2541–7126), 652. <https://doi.org/10.37058/spor>
- World Health Organization. (2020). *Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Global Status Report on Physical Activity 2022*.
- World Health Organization. (2022, October). *Physical activity*.
- Yunanto Setyaji, D., Suryo Prabandari, Y., & Made Alit Gunawan, I. (2018). Aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(3), 115–121. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>