

# Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri

Fuad Al Gifri\*, Puspodari, Anis Zawawi

Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No. 76 Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: fuadalgifri1@gmail.com

Paper received: 19-7-2025; revised: 9-8-2025; accepted: 16-8-2025

## Abstract

This study was motivated by the low level of physical activity among 12th-grade students at SMA Negeri 2 Kediri, which has resulted in a monotonous, passive, and unengaging classroom atmosphere. The objectives of this research were to determine (1) the level of physical literacy among 12th-grade students, (2) their level of participation in physical activities, and (3) the relationship between physical literacy and participation in physical activities. This study employed a correlational approach with 12th-grade students as the subjects and utilized the Standardized Physical Literacy Questionnaire (SPPL) and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) as instruments. The results indicated that both the physical literacy level and physical activity participation were in the moderate category. However, no significant relationship was found between physical literacy and participation in physical activities. These findings suggest that factors other than physical literacy may play a more dominant role in influencing student participation.

**Keywords:** physical literacy; physical activity; student participation; physical education; correlation

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri yang berdampak pada suasana kelas yang monoton, pasif, dan membosankan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) tingkat literasi fisik siswa kelas XII, (2) tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik, dan (3) hubungan antara literasi fisik dengan partisipasi aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan subjek siswa kelas XII dan instrumen berupa kuesioner literasi fisik (SPPL) serta aktivitas fisik (GPAQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik dan partisipasi aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan partisipasi dalam aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor selain literasi fisik dapat lebih dominan dalam mempengaruhi partisipasi siswa.

**Kata kunci:** literasi fisik; aktivitas fisik; partisipasi siswa; pembelajaran pjok; korelasi

## 1. Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menunjang kesehatan fisik dan mental, khususnya pada masa remaja. Remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), berada pada fase perkembangan yang krusial untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam aktivitas fisik semakin menurun, yang berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang.

Latihan fisik melibatkan respons tubuh melalui aktivasi otot rangka dan penggunaan energi. Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko utama timbulnya berbagai gangguan kesehatan kronis, dan secara signifikan berkontribusi terhadap tingginya angka kematian global (Iswahyuni, 2017). Dalam konteks ini, aktivitas fisik tidak hanya dipandang sebagai

rutinitas semata, tetapi sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang didorong oleh kesadaran dan pengetahuan yang memadai.

Salah satu aspek penting yang berperan dalam meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik adalah literasi fisik. Literasi fisik merupakan kemampuan individu yang ditunjukkan melalui motivasi, kepercayaan diri, keterampilan gerak, serta pengetahuan dan pemahaman untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik secara aman dan berkelanjutan (Erizka, Bayu & Iyakrus, 2024). Seseorang yang memiliki tingkat literasi fisik tinggi cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk bergerak aktif dan mampu membuat keputusan yang tepat terkait aktivitas fisik sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.

Literasi fisik dan aktivitas fisik adalah dua aspek yang saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan dalam upaya membentuk individu yang sehat, aktif, dan mandiri sepanjang hayat. Melalui pengukuran literasi fisik, dapat diketahui sejauh mana pemahaman, sikap, dan keterampilan siswa dalam berpartisipasi aktif, serta menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif.

Penelitian oleh Erizka, Bayu, dan Iyakrus (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara literasi fisik dan partisipasi aktivitas fisik pada siswa SMA. Semakin tinggi literasi fisik, semakin tinggi pula tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani. Sementara itu, studi oleh Ikhsanto, Aswara, dan Ahmad (2023) pada siswa SD di Jawa Timur menemukan bahwa literasi fisik dan kesenangan berolahraga berkontribusi langsung terhadap kebugaran fisik siswa, dengan korelasi signifikan sebesar 0,253. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa literasi fisik berperan penting dalam mendorong gaya hidup aktif dan sehat sejak usia dini hingga remaja, serta menjadi dasar yang kuat untuk penelitian ini dalam konteks siswa SMA.

Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti menemukan bahwa aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri tergolong rendah. Hal ini dipengaruhi oleh frekuensi pembelajaran PJOK yang terbatas, yaitu hanya satu kali dalam seminggu, serta rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya literasi fisik. Untuk memahami kondisi tersebut secara lebih mendalam, diperlukan penelitian mengenai sejauh mana literasi fisik berperan terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah mengungkap hubungan antara literasi fisik dan partisipasi aktivitas fisik seperti penelitian Erizka, Bayu dan Iyakruz (2023) serta penelitian Ikhsanto et al (2023), namun kajian yang secara khusus memfokuskan pada siswa SMA kelas akhir dengan mempertimbangkan keterbatasan jam pembelajaran PJOK masih sangat terbatas. Celah penelitian ini penting untuk diisi guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran literasi fisik dalam konteks tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji “Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri” sebagai dasar dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih strategis dan berorientasi pada pembentukan gaya hidup aktif di lingkungan sekolah.

## **2. Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dan

seberapa kuat hubungan antara dua variabel, yaitu literasi fisik sebagai variabel bebas (X) dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2025, bertempat di SMA Negeri 2 Kediri. Target penelitian adalah seluruh siswa kelas XII, dengan teknik penentuan subjek secara total sampling, mengingat jumlah populasi yang relatif terbatas dan memungkinkan untuk dijangkau secara keseluruhan.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen, pelaksanaan survei, pengumpulan data, hingga analisis dan penarikan kesimpulan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode survei, menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator literasi fisik (motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, serta pengetahuan dan pemahaman) SPPL dan partisipasi aktivitas fisik (frekuensi, durasi, dan jenis aktivitas) GPAQ. Instrumen SPPL dan GPAQ telah melalui proses validasi internasional serta telah diimplementasikan dalam penelitian di Indonesia oleh Haris et al (2024). Sebelum pelaksanaan penelitian utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen guna memastikan kualitas dan kelayakan penggunaannya. Uji coba kuesioner dilakukan di SMK Canda Bhirawa pada 15 siswa kelas XII. Setelah uji coba instrumen selesai dan dinyatakan layak, peneliti melanjutkan ke tahap pelaksanaan penelitian pada sampel utama. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistik deskriptif untuk melihat distribusi skor pada masing-masing variabel, serta uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dan partisipasi aktivitas fisik. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) untuk menentukan kebermaknaan hubungan antar variabel yang diteliti.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1 Hasil**

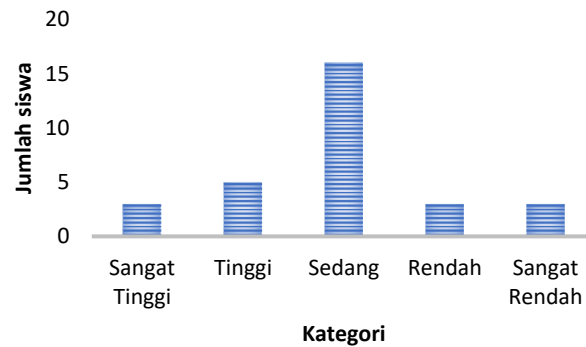
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran literasi fisik dalam mendorong partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri. Instrumen yang digunakan terdiri dari Spain Perceived Physical Literacy Scale (SPPL) untuk mengukur tingkat literasi fisik berdasarkan persepsi siswa, serta Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk menilai frekuensi dan intensitas aktivitas fisik siswa dalam berbagai konteks, seperti di sekolah, saat bepergian, dan dalam kegiatan rekreasi.

##### **3.1.1 Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri**

Dalam penelitian ini, literasi fisik berperan sebagai variabel bebas yang dikaji untuk melihat pengaruhnya terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri. Tingkat literasi fisik diukur menggunakan instrumen Spain Perceived Physical Literacy Scale (SPPL) yang terdiri dari 9 pernyataan dalam bentuk kuesioner. Hasil analisis data yang diperoleh memberikan gambaran statistik mengenai tingkat literasi fisik siswa sebagai berikut:

**Tabel 1. Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri**

No	Interval	Kategori	F	(%)
1	$X > 31$	Sangat Tinggi	3	10%
2	$28 < X < 31$	Tinggi	5	17%
3	$25 < X < 28$	Sedang	16	53%
4	$22 < X < 25$	Rendah	3	10%
5	$X < 22$	Sangat Rendah	3	10%
Jumlah			30	100%



**Gambar 1. Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri**

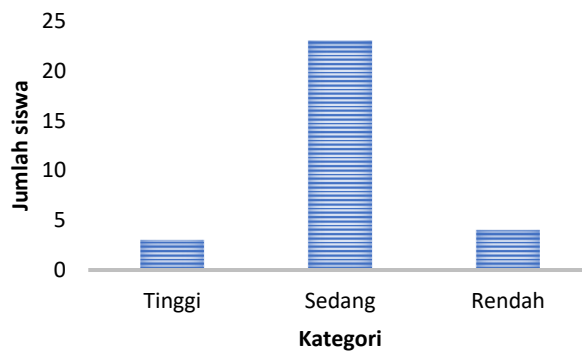
Hasil analisis distribusi frekuensi pada variabel literasi fisik menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri tersebar dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi (10%), tinggi (17%), sedang (53%), rendah (10%), dan sangat rendah (10%). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori literasi fisik sedang, yang mencerminkan tingkat pemahaman dan kesadaran siswa terhadap aktivitas fisik masih berada pada level cukup namun belum optimal.

### 3.1.2 Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri

Aktivitas fisik dalam penelitian ini berperan sebagai variabel terikat yang dianalisis untuk mengetahui keterkaitannya dengan literasi fisik siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri. Tingkat aktivitas fisik siswa diukur menggunakan instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang terdiri dari 16 pernyataan dalam bentuk kuesioner. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh gambaran frekuensi tingkat aktivitas fisik siswa kelas XII sebagai berikut:

**Tabel 2. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri**

MET	Kategori	F	(%)
>3000	Tinggi	3	10%
600-3000	Sedang	23	77%
<600	Rendah	4	13%
Total		30	100%



**Gambar 2. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri**

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi pada variabel tingkat aktivitas fisik siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri, diperoleh bahwa sebesar 10% siswa berada dalam kategori aktivitas fisik tinggi, 77% dalam kategori sedang, dan 13% dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat aktivitas fisik siswa kelas XII berada pada kategori sedang, yang mencerminkan partisipasi aktivitas fisik yang cukup tetapi belum optimal.

### 3.1.3 Uji Prasyarat Peran Literasi Fisik terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S) dan dianalisis melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Hasil uji tersebut menjadi dasar dalam menentukan jenis uji statistik lanjutan yang sesuai dengan karakteristik data.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Jumlah	Tes Statistik	Asymp. Sig. (2-Tailed)
30	0,094	0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan dalam Tabel 3, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 dari uji Kolmogorov-Smirnov terhadap nilai Unstandardized Residual. Dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, nilai signifikansi yang diperoleh ( $0,200 > 0,05$ ) menunjukkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik.

Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Tujuan dari uji ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel literasi fisik (X) dan aktivitas fisik (Y). Penetapan keputusan dalam uji linearitas didasarkan pada nilai signifikansi (p-value), dengan ketentuan: jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$ , maka hubungan antarvariabel dinyatakan linier secara statistik; sebaliknya, jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linier. Hasil pengujian linearitas antara kedua variabel tersebut disajikan pada bagian berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas**

Kategori	Sig.
Linieriy	0,070
Deviation from Linearity	0,053

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi untuk uji linearitas sebesar 0,070. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05 ( $0,070 > 0,05$ ). Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bersifat linier secara signifikan antara variabel literasi fisik (X) dan aktivitas fisik (Y).

Pengujian asumsi statistik dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis regresi, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel literasi fisik (X) terhadap variabel aktivitas fisik (Y). Proses analisis dilaksanakan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Interpretasi hasil regresi didasarkan pada output yang tercantum dalam tabel ANOVA, Coefficients, dan Model Summary, yang disajikan pada bagian berikut:

**Tabel 5. ANOVA**

Nilai Regresi	Hasil
F	2,608
Sig.	0,118

Berdasarkan hasil analisis pada tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,118. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Artinya, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi fisik terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa. Selain itu, nilai F hitung sebesar 2,608 diketahui lebih kecil dibandingkan dengan nilai F tabel sebesar 4,28 pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, jika  $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa literasi fisik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri.

**Tabel 6. Koefisien**

Kategori	Unstandarized Coefficient	t	Sig.
Constant (a)	4639,923	2,628	0,014
Literasi Fisik (b)	-107,532	-1.615	0,118

Berdasarkan hasil analisis pada tabel koefisien regresi, diketahui bahwa nilai koefisien regresi variabel literasi fisik (X) terhadap partisipasi aktivitas fisik (Y) menunjukkan angka negatif. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Untuk menguji signifikansi pengaruh tersebut, digunakan uji t. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 0,014 lebih kecil daripada t tabel sebesar 1,697 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi fisik terhadap partisipasi aktivitas fisik pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri.

**Tabel 7. Model Summary**

Kategori	Nilai
R	0,292
R Square	0,085

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel Model Summary, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,085. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel literasi fisik (X) memberikan kontribusi sebesar 8,5% terhadap variasi partisipasi aktivitas fisik (Y). Sementara itu, sebesar 91,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

### **3.2 Pembahasan**

Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi fisik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri, dengan nilai signifikansi sebesar 0,050 dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,085. Ini mengindikasikan bahwa hanya 8,5% variasi partisipasi aktivitas fisik yang dapat dijelaskan oleh literasi fisik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil yang tidak signifikan ini menunjukkan bahwa literasi fisik belum menjadi faktor penentu utama dalam mendorong partisipasi aktivitas fisik siswa. Meskipun literasi fisik memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas jasmani, pengaruhnya hanya menjelaskan 8,5% variasi perilaku, sehingga sebagian besar dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Faktor-faktor seperti rendahnya motivasi intrinsik, keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya dukungan sosial, beban akademik yang tinggi, serta kecenderungan penggunaan perangkat digital lebih dominan membentuk pola aktivitas fisik siswa. Kondisi ini menggambarkan bahwa pengetahuan dan keterampilan saja belum cukup untuk meningkatkan partisipasi, sehingga diperlukan pendekatan yang menggabungkan aspek motivasional, lingkungan, dan kebijakan sekolah agar keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dapat meningkat secara signifikan.

Berbeda dengan hasil penelitian ini, studi yang dilakukan oleh Erizka et al (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara literasi fisik dan partisipasi aktivitas fisik pada siswa SMA, di mana peningkatan literasi fisik berkorelasi positif dengan tingginya keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, konteks lingkungan sekolah, serta faktor pendukung aktivitas fisik. Dalam penelitian Erizka et al., lingkungan pembelajaran memiliki dukungan fasilitas yang memadai dan budaya sekolah yang mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik, sedangkan pada penelitian ini ditemukan adanya keterbatasan fasilitas olahraga, rendahnya motivasi intrinsik, minimnya dukungan sosial, serta beban akademik yang cukup tinggi yang cenderung menghambat partisipasi siswa.

Literasi fisik penting sebagai pemahaman terhadap manfaat aktivitas fisik, temuan ini menunjukkan bahwa hal tersebut belum cukup untuk mendorong keterlibatan siswa secara langsung. Faktor eksternal seperti motivasi, lingkungan sosial, fasilitas olahraga, serta dukungan keluarga dan budaya sekolah berperan besar dalam membentuk kebiasaan hidup

aktif. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan lingkungan dan kebijakan pendidikan jasmani diperlukan untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik.

Literasi fisik sendiri mencakup kombinasi rasa percaya diri, motivasi, dan kemampuan motorik yang mendukung gaya hidup aktif sepanjang hayat (Bell, 2019). Penguasaan keterampilan gerak dasar seperti locomotor dan manipulatif penting untuk meningkatkan partisipasi fisik serta mencegah gaya hidup sedentari.

Tingkat literasi fisik siswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, mencerminkan adanya dasar pemahaman dan keterampilan, namun belum optimal. Demikian pula, partisipasi aktivitas fisik juga berada pada tingkat sedang. Siswa sudah terlibat dalam aktivitas fisik, namun intensitas dan konsistensinya masih rendah, dipengaruhi oleh faktor seperti beban akademik, kurangnya fasilitas, dan dominasi penggunaan perangkat digital.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa keberhasilan peningkatan partisipasi aktivitas fisik tidak hanya bertumpu pada literasi fisik semata, tetapi memerlukan sinergi antara faktor internal dan eksternal yang mendukung perilaku hidup aktif secara berkelanjutan.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh literasi fisik terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri, dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi fisik siswa berada pada kategori sedang. Hal yang sama juga ditemukan pada tingkat partisipasi aktivitas fisik yang menunjukkan kategori sedang. Meskipun literasi fisik merupakan aspek penting dalam membentuk pemahaman dan sikap terhadap gaya hidup aktif, hasil analisis tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara literasi fisik dan tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain di luar literasi fisik kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tidak hanya berfokus pada peningkatan literasi fisik, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik siswa, menyediakan lingkungan dan fasilitas yang mendukung, serta mendorong keterlibatan keluarga dan komunitas sekolah. Dari sisi kebijakan, pihak sekolah dapat mempertimbangkan penambahan jam pelajaran PJOK atau mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kegiatan ekstrakurikuler dan program harian sekolah, sehingga tercipta ekosistem pendidikan yang memfasilitasi gaya hidup aktif dan berkelanjutan bagi siswa.

#### **Daftar Rujukan**

- Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2023). Understanding Physical Literacy of Physical Education Teachers. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 131-141. [10.33503/jp.jok.v7i1.2443](https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.2443)
- Bell, D. R., DiStefano, L., Pandya, N. K., & McGuine, T. A. (2019). The public health consequences of sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1013-1020. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-521-18>
- Erizka, S. N., Bayu, W. I., & Iyakrus. (2024). Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 22(1), 1-7. <https://doi.org/10.23887/ika.v>
- 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>

- Haris, I., Yulianto, A., Ernawati, E., Basrawi, B., & Sari, T. (2024). Correlation Analysis Between Physical Literacy, Physical Activity, And Physical Fitness in Students of SMA 1 Kolaka. *Journal Of Physical and Outdoor Education*, 6(2), 41–51. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v6i2.279>
- Iqbal, M., & Salsabila, S. (2023). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 102. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.102-109>
- Irawan, A., Nur Fitranto, & Muchtar Hendra Hasibuan. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.21009/jsce.05105>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi*, 14(2), 5–8. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Long, B., Chen, S., Long, Y., Liu, Y., Li, Y., Wang, Y., Wang, P., Guo, M., & Yang, Y. (2025). The predictive relationship between parents' perceptions of physical activity and children's physical literacy. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09369-1>
- Marlina, M., Masnur, M., & Muh. Dirga.F. (2021). Aplikasi E-Learning Siswa Smk Berbasis Web. *Jurnal Sintaks Logika*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.31850/jsilog.v1i1.672>
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Yeni, D. F., Putri, S. L., & Setiawati, M. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Smp N 1 X Koto Diatas. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 10(2), 133–140. <https://doi.org/10.24127/pro.v10i2.6591>
- Yilmaz, A., & Kabak, S. (2021). Perceived Physical Literacy Scale for Adolescents (PPLSA): Validity and Reliability Study. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(1), 159–171. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v9n.1p.159>
- Ying, Y., Jiabin, L., Shanshan, Z., Kaixin, Y., Xiaomei, L., Shengyu, W., & Xian, L. (2025). The relationship between physical literacy and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 17, e70062. <https://doi.org/10.1111/aphw.70062>