

Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Siti Nyayu Erizka^{1*}, Wahyu Indra Bayu², Iyakrus³ 

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Sriwijaya, Indonesia
email: snerizka@gmail.com, wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id, iyakrus@fkip.unsri.ac.id.

ARTIKEL INFO

History Artikel

Dikirim: 20 Desember 2023
Direvisi: 30 Januari 2024
Diterima: 15 Februari 2024
Tersedia online 31 Maret 2024

Kata Kunci:

peserta didik; literasi fisik;
aktivitas fisik.

Keywords:

student; physical literacy;
physical activity.

DOI:

<https://doi.org/10.23887/ika.v22i1.77101>

ABSTRAK

Literasi fisik merupakan gambaran seseorang yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menilai dan mengambil bagian dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik pada peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif, metode pada penelitian ini yaitu metode korelasi atau korelasional. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket spanish perceived physical literacy (SPPL) dan global physical activity questionnaire (GPAQ) untuk aktivitas fisik. Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 160 (L=64 dan P=96) peserta didik dengan usia 14 - 16 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis Chi-square. Langkah-langkah penelitian ini mengkategorikan data dan melakukan analisis data yaitu menguji hubungan variabel literasi fisik dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil uji chi-square pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara literasi fisik dalam aktivitas fisik pada peserta didik. Dan dari hasil uji chi-square di dapatkan nilai p-value 4515.234, dengan menggunakan alfa sebesar 0,05 maka nilai p-value atau sig <0,05 atau di dapatkan nilai hitung sebesar 4515.234, sehingga terdapat pengaruh peran literasi fisik dalam aktivitas fisik peserta didik. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat di simpulkan. Bahwa peran literasi fisik menjadikan peserta didik aktif melakukan aktivitas fisik. Peran literasi berupa motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pemahaman dan pengetahuan membawa mereka

ABSTRACT

Physical literacy is a description of someone who has the motivation, self-confidence, physical competence, knowledge and understanding to assess and take part in physical activity throughout life. This research aims to determine the role of physical literacy in physical activity participation among students at SMA PGRI 2 Palembang. The type of research used is quantitative descriptive research. The method in this research is the correlation or correlational method. The data collection technique in this research used the Spanish perceived physical literacy (SPPL) questionnaire and the global physical activity questionnaire (GPAQ) for physical activity. The sample used was 160 (L=64 and P=96) students aged 14 - 16 years. The data analysis technique uses Chi-square analysis. The steps in this research are categorizing the data and carrying out data analysis, namely testing the relationship between physical literacy and physical activity variables. Based on the results of the chi-square test in this study, it shows that there is a significant relationship between physical literacy and physical activity in students. And from the results of the chi-square test, we get a p-value of 4515.234, by using an alpha of 0.05, the p-value or sig is <0.05 or we get a calculated value of 4515.234, which is enough to accept H1. This means that H0 is rejected, so there is an influence on the role of physical literacy in students' physical activity. Based on the results of data analysis and discussion, conclusions can be drawn. That the role of physical literacy makes students actively engage in physical activity. The role of literacy in the form of motivation, self-confidence, physical competition, understanding and knowledge leads them to become teenagers who have extraordinary experiences. Teenagers who understand physical literacy are more likely to be active and move with confidence and competitiveness, resulting in effective and efficient movements. By making teenagers physically literate, their lives will be active and productive throughout their lives as well as responsibility for physical involvement.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © Universitas Pendidikan Ganesha. All rights reserved.



1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan derajat kesehatan seseorang, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mengurangi resiko untuk terkena penyakit kardiovaskular, termasuk arteri koroner, stroke dan untuk terkena hipertensi (Taringa, 2023). Aktivitas fisik yang tidak teratur dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes hingga 20-30%, serta dapat mempersingkat usia hingga 3-5 tahun (WHO, 2020). Artinya, aktivitas fisik yang teratur dapat

mengurangi resiko berbagai penyakit kronis, sedangkan aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab berbagai penyakit kronis dan kematian dini (Priadana et al., 2021). Aktivitas fisik merupakan suatu pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan tenaga, yang dapat membantu dalam pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas gaya hidup sehat (Utami et al., 2016). Dalam melakukan setiap aktivitas seseorang membutuhkan energi. Energi yang ada dalam tubuh berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Setiap aktivitas yang dilakukan berbeda satu dengan yang lain dan proses metabolisme yang terjadi juga berbeda, tetapi sumber energi yang diperlukan sama. Dalam berbagai hasil studi ditemukan bahwa seorang remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik akan memiliki ketahanan yang lebih dalam mengatasi stressor di lingkungan sekitarnya (Maksum, 2018). aktivitas fisik harus mematuhi faktor-faktor yang terkandung dalam prinsip F.I.T.T (*Frequency, Intensity, Time, Type*). Frekuensi yaitu jumlah dari berapa kali melakukan aktivitas fisik, Intensitas yaitu beban aktivitas fisik yang dilakukan, waktu yaitu durasi yang dibutuhkan tiap sesi melakukan aktivitas fisik, tipe merupakan jenis latihan yang dipilih untuk melakukan aktivitas fisik.

Physical literacy pertama kali diperkenalkan pada seminar *International of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress in Melbourne, Australia* pada tahun 1993 oleh Whitehead. Whitehead menawarkan beberapa konsep tentang definisi *physical literacy* (Robinson et al., 2018). *Physical literacy* merupakan konsep yang dibangun dengan tujuan untuk membekali individu memiliki gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik. *Physical literacy* adalah konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka (Priadana et al., 2021). Literasi fisik dapat digambarkan sebagai disposisi yang ditandai dengan motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan bawaan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup. Individu yang memiliki literasi fisik harus bergerak dengan ketenangan dan kepercayaan diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik dan perseptif dalam membaca semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerakan dan merespons dengan tepat, dengan kecerdasan dan imajinasi gerak (Allingham et al., 2019). Literasi fisik adalah sifat memotivasi diri dalam kepercayaan, berkompeten dalam fisik, untuk bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup” (Asosiasi Literasi Fisik Internasional, Mei 2014).

Literasi fisik pertama kali diperkenalkan pada seminar *International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women Congress in Melbourne, Australia* pada tahun 1993 oleh Whitehead. Whitehead menawarkan beberapa konsep tentang definisi literasi fisik (Robinson et al., 2018). Literasi fisik berkontribusi pada konsep fundamental motor skill dan identifikasi bakat olahraga yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran penjas (Lundvall, 2015). Dengan adanya istilah literasi fisik masa remaja mereka lebih aktif. Di Indonesia, literasi fisik belum berkembang pesat seperti di negara-negara maju lainnya. tidak banyak penelitian yang mengkaji tentang literasi fisik di Indonesia (Permana & Alfadh, 2021).

Berdasarkan observasi hasil penelitian yang terjadi masih rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa disekolah yang disebabkan pembelajaran pjok disekolah hanya 1 kali seminggu saja. Pada jam pembelajaran siswa masih suka mengantuk dan belum diketahuinya literasi fisik dalam partisipasi siswa. Untuk mengetahui peran literasi fisikk siswa di SMA PGRI 2 Palembang perlu adanya pengukuran literasi fisik dengan menggunakan SPPL dan untuk aktivitas fisik menggunakan GPAQ. Penelitian terdahulu pernah dilakukan sebagai contoh penelitian Jurnal Arini H 2020 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran literasi bagi lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan pada tanggal 2 maret 2020 sampai 16 maret 2020. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara dalam guna memperoleh data yang jelas mengenai permasalahan. Hasil wawancara direkam dengan alat perekam digital dan ditanskip untuk keperluan analisis. Dan berdasarkan penelitian terdahulu juga yang pernah dilakukan oleh Priadana, Benny Widya Saifuddin, Hasan Prakoso, Bayu Budi. Pengukuran *physical literacy* idealnya dilakukan pada ranah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman. Tingkat *physical literacy* dapat diprediksi dengan mengukur tingkat pengetahuan seseorang mengenai *physical literacy* menggunakan *spain perceived physical literasi*(SPPL) yang berhasil dikembangkan oleh López-Gil, José Francisco Martínez-Vizcaíno, Vicente Tárraga-López, Pedro J.García-Hermoso, Antonio. Tujuan artikel ini adalah menguji kelayakan SPPL ditinjau dari validitas dan reliabilitas untuk mengukur *physical literacy* anak usia 12-17 tahun. Protokol *descriptive study* diterapkan dengan memanfaatkan survei terhadap 360 remaja di spanyol. Analisis faktor konfirmator diterapkan untuk menguji struktur tiga gaktor literasi fisik. Koefisien korelasi intrakelas diitung untuk memperkirakan konkordinasi. Hasil menggunakan faktor

konfirmasi, pemuatan faktor semua item di atas standar 0,40 berkisaran antara 0,53 hingga 0,77 menunjukkan bahwa variabel yang diamati cukup mewakili variabel laten. Analisis untuk validasi konvergen menunjukkan nilai rata-rata varians yang diekstraksi berkisar antara 0,40 hingga 0,52 dan nilai reliabilitas komposit lebih tinggi dari 0,60. Semua korelasi berada dibawah titik potong yang direkomendasikan sebesar 0,85 yang menunjukkan bahwa ketiga faktor literasi fisik mencapai validasi diskriminan yang memadai. Koefisien korelasi intrakelas berkisaran antara 0,62 hingga 0,79 ($p < 0,001$ untuk semua item), yang menunjukkan realibilitas sedang/baik.

Berdasarkan pendapat diatas dan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa belum diketahuinya peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik. Maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan penelitian mengenai “Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Remaja di Sma PGRI 2 Palembang”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode observasi yaitu peneliti melakukan paparan deskripsi berdasarkan objek yang telah dilakukan di lapangan sehingga menghasilkan data yang dapat dikonversi ke dalam persentase sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian adalah siswa SMA PGRI 2 Palembang dengan sampel adalah kelas X SMA PGRI 2 Palembang yang diambil secara *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 160 peserta didik yang terdiri dari laki-laki 64 dan perempuan 96 dan untuk usia pada peserta didik yaitu berusia 14 tahun berjumlah 63, usia 15 tahun berjumlah 80 dan untuk usia 16 tahun berjumlah 17 peserta didik. Data yang di peroleh pada penelitian ini berasal dari hasil observasi penyebaran angket literasi fisik dan aktivitas fisik secara langsung di kelas yang bertujuan untuk mengetahui peran literasi fisik dan aktivitas fisik peserta didik. Angket yang digunakan berupa angket SPPL untuk literasi fisik yang berisi 18 pertanyaan dan angket yang digunakan pada aktivitas fisik yaitu GPAQ yang berisi 16 pertanyaan.

Tabel 1. Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – laki	64	40%
Perempuan	96	60%
Jumlah	160	100%

Tabel 2. Data Usia Peserta Didik

Umur	Frekuensi	Persentase
14	63	639%
15	80	50%
16	17	11%
Jumlah	160	100%

Uji Validitas Instrumen

Kuesioner literasi fisik SPPL sudah diuji validitasnya oleh Lopez-Gil, Vizcaino, Tarraga-Lopez, Garcia-Hermoso pada tahun 2023 dengan menggunakan analisis faktor konfirmatori, muatan faktor semua item standar 040 berkisaran antara 0,53 hingga 0,77, yang menunjukkan bahwa variabel yang diamati cukup mewakili variabel niat. Analisa validitas konvergen menunjukkan nilai rata-rata varians yang diekstraksi berkisar antara 0,40 hingga 0,52 dan nilai reabilitas komposit lebih tinggi dari 0,60. Semua korelasi berada dibawah titik batas yang direkomendaasikan yaitu 0,85 yang menunjukkan bahwa ketiga faktor literasi fisik mencapai validitas diskriminan yang memadai. Koefisien korelasi intrakelas berkisaran antara 0,62 hingga 0,79 ($p < 0,001$ untuk semua item), yang menunjukkan reliabilitas sedang/baik. Uji validitas Kuesioner GPAQ sudah diuji validitasnya oleh Bull, Maslin dan Armstrong 2009 (Tsamara, 2019) menggunakan metode Kappa dan Spearman's. penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kuesioner GPAQ sudah teruji validitasnya ($r=0.4-0.57$).

Uji Reabilitas Instrumen

Uji reabilitas pada instrumen literasi fisik SPPL telah di uji oleh oleh Lopez-Gil, Vizcaino, Tarraga-Lopez, Garcia-Hermoso pada tahun 2023 dengan menggunakan analisis faktor konfirmatori, muatan faktor semua item standar 040 berkisaran 0,53 hingga 0,77 yang menunjukkan bahwa variabel yang di amati cukup mewakili variabel niat. Uji reabilitas GPAQ pada penelitian sebelumnya memiliki nilai reabilitas kuat dengan hasil Kappa 0,67 sampai 0,73 (Bull et al., 2009). Kriteria indeks reabilitas pada GPAQ adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Indeks Reabilitas GPAQ

No	Interval Alpha Cronbach	Kriteria
1.	< 0, 200	Sangat Rendah
2.	00, 200 – 0, 399	Rendah
3.	0, 400 – 0, 599	Cukup
4.	0,600 – 0, 799	Tinggi
5.	0, 800 – 1, 000	Sangat Tinggi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara literasi fisik dalam aktivitas fisik pada siswa. Responden yang memiliki literasi fisik yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dari pada siswa yang memiliki literasi fisik yang rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik pada siswa. Meningkatkan literasi fisik dapat menjadi strategi penting dalam mendorong gaya hidup sehat dan aktif pada siswa disekolah. Dapat dilihat dari hasil dari uji *chi-square* di dapatkan nilai *p-value* sebesar 4515.234, dengan menggunakan alfa sebesar 0,05 maka nilai *p-value* atau *sig.* <0,05 atau di dapatkan nilai χ^2 hitung sebesar 4515.234 dengan demikian, cukup data untuk menerima H1. Artinya H0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh peran literasi fisik dalam aktivitas fisik siswa.

Tabel 4. Hasil *Chi-Square*

	Value	Df	Asymp. Sig (2-sided)
Person Chi-Square	4515. 234	4470	0.314
Likelihood Ratio	994. 074	4470	1.000
Linear-By- Linear Association	0.39	1	0.844
N Of Valid Cases	160	20.34	

a. 4650 Cells (100.0%) Have Expected Count Less Than 5. The Minimum Expected Count Is, 04.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara literasi fisik dalam aktivitas fisik pada siswa. Responden yang memiliki literasi fisik yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dari pada siswa yang memiliki literasi fisik yang rendah. Menurut *The International Physical Literacy Association, May 2014* mendefinisikan “literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup.” Literasi fisik merupakan fondasi bagi seseorang untuk digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Literasi fisik menurut Keegan, Bernett, dan Dudley (2017: 5) menyatakan “Literasi Fisik diakui sebagai dasar partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik. Literasi fisik memiliki peran bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik mereka, lansia yang mapan literasi fisiknya maka akan cenderung aktif seumur hidup, memiliki motivasi dan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan dalam olahraga dan kompeten serta pengetahuan. Menurut Hulukati (2016: 63) menyatakan motivasi merupakan sesuatu yang ada dalam diri yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan serta adanya kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah laku untuk berbuat sesuatu dalam mencapai suatu tujuan/harapan. Dalam suatu aktivitas, motivasi merupakan salah satu komponen yang penting, oleh sebab itu setiap

individu harus memiliki motivasi. Motivasi dapat dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun dari luar individu sendiri, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi/memuaskan sesuatu kebutuhan.

Tanpa motivasi tidak ada kegiatan, karena tanpa motivasi orang akan menjadi pasif. Oleh sebab itu, pada setiap usaha apapun motivasi sangat dibutuhkan. Untuk mau berkembang, seseorang juga memerlukan motivasi. Pemahaman motivasi tidak mudah. Motivasi membicarakan tentang bagaimana cara mendorong semangat kerja seseorang, agar mau bekerja dengan memberikan secara optimal kemampuan dan keahliannya guna mencapai tujuan. Rangsangan ini akan akan menciptakan dorongan pada seseorang untuk melakukan aktivitas. Menurut Barelson dan Steiner yang dikutip oleh Wahjosumidjo motivasi adalah suatu usaha sadar untuk mempengaruhi perilaku seseorang supaya mengarah tercapainya tujuan organisasi (Sunyoto, 2015: 10). Dalam dunia olahraga semua kalangan muda dan tua juga memerlukan motivasi untuk mendorong dirinya agar selalu aktif dan juga bisa mencapai suatu tujuan. Motivasi berolahraga memberikan manfaat secara fisiologi, psikomotor dan sosial, sosial dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Secara fisiologi, olahraga dapat menjadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, dan kekuatan secara psikologi olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi ketergantungan pada orang tua, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seseorang individu, karena berkaitan dengan keyakinan. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana individu tersebut merasa memiliki kompetensi yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karna dukungan dari pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan terhadap dirinya sendiri. Menurut The Internasional Physical Literacy Association (2014) kompetensi fisik mengacu pada kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dan pola gerak, dan kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerak. Kompetensi fisik yang ditingkatkan memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan pengaturan fisik. Kemampuan individu yang sering dilatih dan dikembangkan sejak usia muda mereka sudah aktif di dunia olahraga dan mengikuti latihan-latihan serja kejuaraan.

Pengetahuan dan pemahaman untuk mengetahui aktivitas fisik apa saja yang boleh dilakukan oleh anak usia remaja akan menjadikan aktivitas fisik menjadi bermanfaat. Pengetahuan tentang pola hidup yang mencegah tubuh berbagai penyakit juga harus di pahami. Pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki oleh seseorang tentang dunia olahraga juga bisa dibagi kepada orang lain dengan cara memberikan ilmu dan melatih.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dilakukan saat istirahat, setelah pulang sekolah, pada sore hari dan akhir minggu (Murbawani, 2017: 72). Aktivitas fisik juga di artikan sebagai olahraga merupakan aktivitas fisik sistem muskuloskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi, tipe, dan waktu yang telah ditentukan. Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas yang kurang dapat menyebabkan risiko penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian.

Siswa yang aktivitas fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat literasi yang baik, siswa yang aktivitas fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas sfisik yang sedang, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki tingkat literasi yang kurang dengan masih adanya aktivitaasi fisik yang tergolong kurang dilakukan oleh peserta didik. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh presetyo & winarno (2019;198) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik peserta didik di akibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian Aktivitas Fisik terdapat beragam nilai MET dari Peserta didik SMA PGRI 2 Palembang , Rentang nilai MET yaitu dari nilai terendah 64 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 31.600 MET menit/minggu. Dari data yang diperoleh sebanyak 20 atau 13% anggota mempunyai nilai MET < 600 yang menunjukkan dalam kategori rendah, sebanyak 25 atau 16% anggota mempunyai nilai MET dalam interval $\geq 600 - < 3000$ yang menunjukkan dalam kategori sedang, dan sebanyak 115 atau 72% mempunyai MET ≥ 3000 yang menunjukkan dalam kategori tinggi. Nilai MET dari seluruh anggota mempunyai rata-rata 15.832 MET menit/minggu yang berada pada interval ≥ 3.000

MET, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik SMA PGRI 2 Palembang sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.

4. SIMPULAN

Upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik anak di sekolah adalah dengan menerapkan konsep literasi fisik yaitu menyadarkan pentingnya aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara literasi fisik dengan aktivitas fisik siswa. Semakin tinggi literasi fisiknya maka aktivitas fisik anak cenderung aktif, dan semakin rendah literasi fisiknya maka aktivitas fisik anak cenderung pasif. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa peran literasi fisik menjadikan peserta didik aktif melakukan aktivitas fisik. Peran literasi berupa motivasi, kepercayaan diri, kompetisi fisik, pemahaman dan pengetahuan membawa mereka menjadi remaja yang memiliki pengalaman yang luar biasa. Remaja yang paham literasi fisik lebih cenderung aktif dan bergerak dengan rasa percaya diri dan kompetitif sehingga menjadikan gerakan yang efektif dan efisien. Dengan remaja melek secara fisik menjadikan kehidupan mereka menjadi aktif dan produktif sepanjang hidup serta tanggung jawab akan keterlibatan fisik. Keterlibatan remaja atau peserta didik akan aktivitas fisik menunjukkan mapannya literasi fisik peserta didik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Allingham, S., Maude, P., & Whitehead, M. (2019). Physical literacy in early childhood. *The Physical Development Needs of Young Children*, September, 18–32.
<https://doi.org/10.4324/9780429469831-3>
- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness Effect Of Physical Activity On Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33 <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.197>
- Change, G., Change, G., Cimino, M., York, N., Alifah, U., Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A., Chinatown, Y., Staff, C., & Change, G. (2021). change, g: change, global. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
<https://doi.org.umsu.ac.id/index.php/insis/article/view/13793>
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Effendy, S., Gunawan, M. F., Lintang, D., Argoputra, A., Anggraeni, P. D., & Abraham, Y. B. (2018). the Relationship Between Physical Activity and Obesity Based on Body Fat Percentage in Banjaroyo Village. *International Physical Activity Jurnal Farmasi Sains dan Komunitas*, 15(1), 29–36. <http://dx.doi.org/10.24071/jpsc.151963>
- Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). *Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar*. 10(1), 17–23. <https://doi.org.ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/43287>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65.
<https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- FITRI, A. D., & Bayu, W. I. (2022). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Depresi, Kecemasan, Dan Tingkat Stres Pada Peserta Didik Sma Negeri 3 Lubuklinggau*.
https://repository.unsri.ac.id/74902/%0Ahttps://repository.unsri.ac.id/74902/3/RAMA_85201_06061181823067_0731018801_01_front_ref.pdf
- Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Analysis Research Trends of Physical Literacy in Indonesia Affiliation2 : Physical Education Teacher Education for Elementary School , Universitas*. 5(2), 1–7.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol17\(3\).10019](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol17(3).10019)
- Husnayai, A. (2020). *Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta tahun 2020*.
<https://doi.org.uny.ac.id/68498/1/fulltext.pdf.pdf>
- Inasari Dewi, (2017). *M. Dan et al*. 8–25. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/14841/5/BAB%20II.pdf>
- Iyakrus, I., Bayu, W. I., Solahuddin, S., Usra, M., Yusfi, H., Victorian, A. R., & Ramadhan, A. (2022). Physical Activity of Prospective Physical Education Teachers During the Covid-19 Pandemic.

- Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 473–477.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.03>
- Leonardo, C., Dary, & D. Christovel, D. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(12), 7250–7257.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v6i4.9621>
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112.
<https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- López-Gil, J. F., Martínez-Vizcaíno, V., Tárraga-López, P. J., & García-Hermoso, A. (2023). Cross-cultural adaptation, reliability, and validation of the Spanish perceived physical literacy instrument for adolescents (S-PPLI). *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(3), 246–252.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.03.002>
- Lundvall, S. (2015). ScienceDirect Physical literacy in the field of physical education e A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Matematika, J., Universitas, F., Soedirman, J., Penasun, A., Psikotropika, N., Kesehatan, K., & Chi-square, U. (2018). *PENGGUNAAN UJI CHI – SQUARE UNTUK MENGETAHUI PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN DAN UMUR TERHADAP PENGETAHUAN PENASUN MENGENAI HIV – AIDS DI PROVINSI DKI JAKARTA Igo Cahya Negara Agung Prabowo Jurusan Matematika*, <http://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Nursalam, & Fallis, A. . (2016). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
http://repository.unissula.ac.id/29897/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900059_fullpdf.pdf
- Permana, R., & Alfadh, H. (2021). Analisis Assesmen Literasi Jasmani Dengan Kebutuhan Pembelajaran Pjok Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 0(0), 221–226.
<https://seminaslppm.ump.ac.id/index.php/seminaslppm/article/view/148>
- Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan pengukuran aspek pengetahuan pada instrumen physical literacy untuk siswa usia 8-12 tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 21. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>
- Rahmah, S. R. A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Kota Bengkulu*. 8–9, 13–14.
<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/790/1/FIX%20SKRIPSI%20SITI%20RUKMA%20AFIA%20RAHMAH.pdf>
- Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). *Physical Literacy (Mis) understandings : What do Leading Physical Education Teachers Know About Physical Literacy ? Physical Literacy : Can There be One De fi nition Understood*. 1–11. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135>
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108–112. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.002>
- Tahki, K. (2020). *PERMBERDAYAAN LITERASI FISIK PADA MANUSIA (STUDI KASUS DI PANTI JOMPO TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA)*. 204–210.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/25645>
- Utami, Hatijah, & Shofiya. (2016). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes*, 2(1), 122–128. <http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/GZ/article/view/358/292>
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27. <https://doi.org/10.53682/ejkmu.vi.1732>