

TINGKAT PEMAHAMAN LITERASI FISIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS KELAS XI SMA NEGERI KALISAT

Vina Fatimatul Mardiyah¹, Rizki Apriliyanto², Bahtiar Hari Hardovi³, Wahit
Syofyan Zahuri⁴

Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3,4}
vinafatimatulmardiyah@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman tentang literasi fisik pada siswa siswi SMA Negeri Kalisat. Pengukuran pemahaman literasi fisik menggunakan 9 item “*perceived physical literacy instrument*” (PPLI) yang sudah dilakukan validasi oleh peneliti sebelumnya dengan Tingkat validasi 0.82 (sangat baik). Teknik pengumpulan data menggunakan purposive sampling. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dari keseluruhan populasi sebanyak 68 siswa yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 49 siswa perempuan, dengan rata-rata usia sampel 18 tahun. Pengumpulan data pengetahuan tentang literasi fisik menggunakan kuesioner dengan mendasarkan pada instrument PPLI dan diberikan kepada 68 siswa siswi SMA Negeri Kalisat yang ada di Kabupaten Jember. Hasil total keseluruhan penelitian didapatkan presentase sebesar (21,1%) yang menjawab tidak setuju, (2,2%) yang menjawab tidak setuju, (29,28%) yang menjawab netral, (33,15%) yang menjawab setuju, dan yang menjawab sangat setuju persentasenya sebesar (33,01%). Simpulan, berdasarkan penelitian ini menunjukkan siswa bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memahami konsep literasi fisik, masih ada kelompok siswa yang membutuhkan peningkatan pemahaman melalui intervensi pembelajaran yang lebih efektif dan kontekstual.

Kata Kunci: Literasi Fisik, Pendidikan Jasmani, Pemahaman, Siswa SMA.

ABSTRACT

This study aims to determine the understanding of physical literacy in students of Kalisat State Senior High School. Measurement of physical literacy understanding using 9 items "perceived physical literacy instrument" (PPLI) which has been validated by previous researchers with a validation level of 0.82 (very good). The data collection technique used purposive sampling. The sampling technique used was total sampling from the entire population of 68 students consisting of 19 male students and 49 female students, with an average sample age of 18 years. Data collection of knowledge about physical literacy using a questionnaire based on the PPLI instrument and given to 68 students of Kalisat State Senior High School in Jember Regency. The total results of the entire study obtained a percentage of (21.1%) who answered disagree, (2.2%) who answered disagree, (29.28%) who answered neutral, (33.15%) who answered agree, and those who answered strongly agree the percentage was (33.01%). Conclusion,, Based on this study, it shows that although most students have understood the concept of physical literacy, there are still groups of students who need to improve their understanding through more effective and contextual learning interventions

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, Understanding, High School Students.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mengembangkan berbagai aspek, seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, nilai moral, pola hidup sehat, dan kesadaran akan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dipilih dan direncanakan secara sistematis. Semua ini bertujuan untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani sendiri adalah suatu proses yang melibatkan aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, serta memperkenalkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosional (Reni et al., 2024).

Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi peserta didik dalam mengikuti proses belajar yang berlangsung lama, mulai dari pagi hingga siang. Tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang, kebutuhan untuk mendukung perkembangan dan potensi tubuh tidak akan terpenuhi, yang dapat menyebabkan kekurangan kalori atau energi, serta mengakibatkan kelelahan. Jika peserta didik dalam kondisi sehat dan bugar, mereka akan mampu mengikuti berbagai aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah dengan lebih baik (Fitri et al., 2023).

Kebugaran jasmani adalah elemen penting bagi siswa agar dapat melaksanakan serangkaian aktivitas fisik secara terus-menerus tanpa merasa cepat lelah. Mengingat padatnya jadwal belajar yang mencapai minimal 8 jam per hari sesuai dengan tuntutan kurikulum, menjaga kondisi fisik yang prima menjadi sangat krusial. Dengan tingkat kebugaran yang optimal, diharapkan peserta didik dapat mengikuti pelajaran dan berbagai kegiatan jasmani lainnya dengan fokus, energi yang cukup, serta daya tahan yang baik, yang pada gilirannya mendukung pencapaian hasil belajar yang maksimal.

Literasi adalah keterampilan penting yang dimiliki setiap individu, karena dengan menguasai literasi dasar, seseorang akan lebih mudah untuk memperluas pengetahuan dan mengembangkan potensinya. Hal ini memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan serta memberikan kontribusi yang lebih besar dalam kehidupan sosial dan ekonomi Masyarakat (Shohibul et al., 2024). Pada awalnya, konsep literasi hanya mencakup kemampuan dasar membaca dan menulis. Namun, seiring berjalannya waktu dan perkembangan tuntutan kehidupan modern, makna literasi berkembang dan meluas ke berbagai bidang, salah satunya adalah literasi fisik. Memasuki abad ke-21, muncul istilah *physical literacy* atau literasi fisik, yang diperkenalkan oleh Margaret Whitehead, seorang tokoh penting dalam dunia pendidikan jasmani. Istilah ini merujuk pada kemampuan individu untuk bergerak dengan percaya diri, keterampilan yang memadai, dan penuh makna dalam berbagai aktivitas fisik (Aziz & Nur, 2023).

Hingga kini, istilah *physical literacy* belum memiliki padanan resmi dalam bahasa Indonesia. Akibatnya, para ahli pendidikan jasmani di Indonesia menggunakan berbagai istilah alternatif untuk menggambarkan konsep ini. Beberapa istilah yang umum digunakan antara lain literasi fisik, literasi jasmani, melek fisik, dan melek jasmaniah. Istilah "melek jasmaniah" merujuk pada individu yang memiliki pemahaman, kesadaran, dan pengetahuan yang baik tentang tubuh serta aktivitas fisik yang mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani. Perbedaan istilah ini menandakan pentingnya adanya kesepahaman dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai literasi fisik di Indonesia, agar konsep ini dapat diterapkan dengan efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani serta dalam kehidupan sehari-hari.

Margaret Whitehead merupakan tokoh pertama yang memperkenalkan konsep literasi fisik (*physical literacy*) dan mendefinisikannya dengan memperluas perspektif yang diusung oleh UNESCO. Ia menggambarkan literasi fisik sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, menafsirkan, menciptakan, merespons secara efektif, dan berkomunikasi melalui dimensi tubuh manusia dalam berbagai situasi dan konteks. Sementara itu, menurut (Wibowo et al., 2023), literasi fisik mencakup motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, serta pengetahuan dan pemahaman yang mendorong individu untuk menghargai dan bertanggung jawab atas partisipasi mereka dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Reni et al., (2024), juga berpendapat bahwa literasi fisik berfungsi sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang diperlukan untuk melaksanakan aktivitas fisik pada tingkat yang sesuai dengan individu sepanjang hidup mereka. Pengembangan literasi fisik fokus pada pencapaian keterampilan dasar dalam gerakan tubuh, seperti berlari, berenang, bersepeda, melempar, menangkap, dan melompat, yang seharusnya dimulai sejak usia dini, serupa dengan pengajaran literasi dan numerasi.

Literasi fisik berkaitan dengan kemampuan untuk memahami gerakan tubuh manusia, hubungannya dengan aktivitas fisik, pengembangan keterampilan motorik, kondisi lingkungan, serta proses pembelajaran sosial dan emosional yang lebih luas Widiyanto & Nugraha, (2023), Literasi fisik sangat penting sebagai kemampuan individu untuk meraih potensi mereka, serta untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam konteks olahraga, komponen utama yang mendasari literasi fisik meliputi motivasi atau keyakinan, aspek fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman), serta perilaku.

Aziz & Nur, (2023), Literasi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam pengalaman hidup setiap individu. Tujuan utamanya bukan hanya untuk memberikan definisi yang mendalam tentang konsep tersebut, tetapi juga untuk mengungkapkan pentingnya memanfaatkan kemampuan yang dimiliki, sehingga individu dapat menyadari berbagai potensi dalam diri mereka dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi siswa dalam memahami literasi fisik melalui instrumen PPLI, serta untuk mengevaluasi sejauh mana literasi fisik berperan penting dalam meningkatkan pemahaman literasi fisik di kalangan peserta didik. Para peserta didik perlu diberikan pendidikan mengenai pentingnya olahraga dan aktivitas fisik. Hal ini akan memberikan motivasi bagi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut demi menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

KAJIAN TEORI

International Physical Literacy Association (IPLA) menjelaskan bahwa literasi fisik mencakup motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang diperlukan untuk menghargai dan bertanggung jawab atas partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Bagi remaja, terutama siswa sekolah menengah atas, literasi fisik memainkan peran krusial dalam membentuk kebiasaan hidup yang sehat dan aktif, yang selanjutnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka.

Literasi fisik dapat diartikan sebagai suatu sikap positif yang mendorong individu untuk mengoptimalkan potensi gerak alami yang dimilikinya, guna memberikan dampak yang berarti terhadap peningkatan kualitas hidupnya (Erizka et al., 2024a). Literasi fisik bukan sekadar berkaitan dengan aktivitas olahraga semata, tetapi

juga mencakup pemahaman terhadap tubuh dan cara kerjanya dalam bergerak, serta komitmen untuk menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik secara berkelanjutan sepanjang hayat (Zulfikar et al., 2023).

Rosiana et al., (2023), Peningkatan literasi fisik pada anak-anak dapat memberikan motivasi, rasa percaya diri, serta kebahagiaan dalam mempertahankan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Partisipasi aktif dalam kegiatan fisik secara rutin juga memberikan dampak positif, salah satunya adalah memperkuat sistem imun tubuh, sehingga anak-anak dapat tetap sehat dan memiliki tingkat kebugaran yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket kuesioner. Populasi dalam penelitian mencakup siswa-siswi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) negeri yang berada di wilayah Kabupaten Jember. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria utama yaitu siswa yang berada dalam rentang usia 16 hingga 19 tahun. Jumlah total responden dalam penelitian ini sebanyak 68 orang, terdiri dari 49 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan mengenai literasi fisik adalah kuesioner *Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI)*, yang telah disebarkan kepada siswa-siswi di Kabupaten Jember. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada tingkat validitas konstruk yang tinggi, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,82, yang dikategorikan sangat baik. Selain itu, kuesioner PPLI telah diadaptasi dan disesuaikan dengan konteks budaya serta bahasa Indonesia agar relevan dan mudah dipahami oleh responden dalam penelitian ini.

Tabel 1.
Instrument PPLI (Terjemahan Bahasa Indonesia)

-
1. Saya memiliki sikap positif dan minat dalam olahraga
 2. Saya menghargai diri sendiri atau orang lain yang berolahraga
 3. Saya mengetahui manfaat olahraga yang berhubungan dengan Kesehatan
 4. Saya secara fisik fit, sesuai dengan usia saya
 5. Saya memiliki keterampilan manajemen diri untuk kebugaran
 6. Saya memiliki keterampilan evaluasi diri untuk Kesehatan
 7. Saya memiliki keterampilan sosial yang kuat
 8. Saya yakin dengan kelangsungan hidup alami
 9. Saya mampu menangani masalah dan kesulitan
-

Semua item diukur menggunakan skala Likert 1-5

(1: sangat tidak setuju sampai 5: sangat setuju)

Pilihan jawaban dalam angket kuesioner disusun menggunakan skala Likert 1–5. Skala Likert ini berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Proses penyebaran angket dilakukan secara langsung dari satu responden ke responden lainnya (*door to door*). Teknik analisis data dilakukan dengan menghitung persentase untuk setiap pernyataan, yaitu dengan membagi jumlah respon yang diberikan terhadap suatu item dengan total jumlah responden, kemudian dikalikan 100%.

HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran angket kuesioner kepada 68 siswa-siswi SMA Negeri Kalisat yang berada di Kabupaten Jember. Hasil deskriptif dari data tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik responden, meliputi usia, jenis kelamin, serta tingkat pemahaman mereka terhadap konsep literasi fisik.

Tabel 2.
Usia Responden

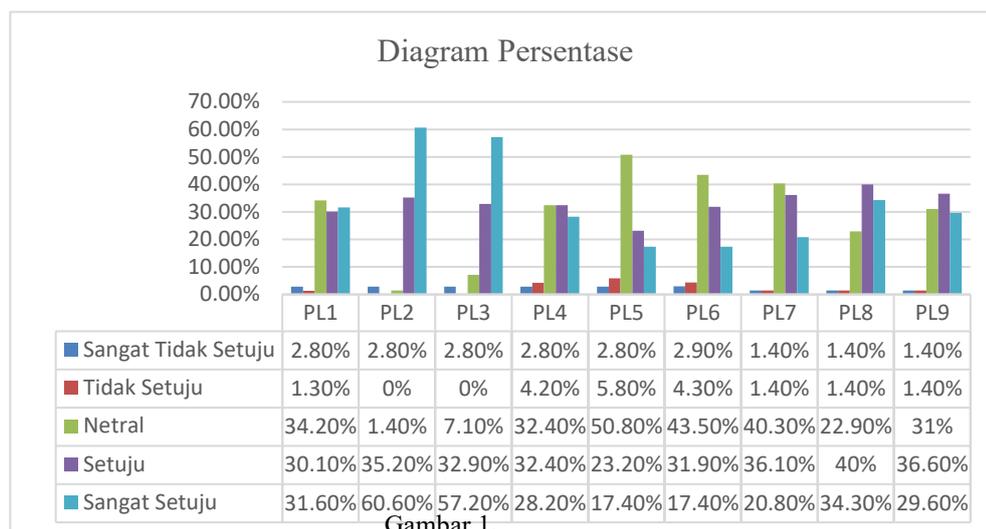
Age	Total	Percent (%)
16	2	2,9%
17	18	26,5%
18	44	64,7%
19	4	5,9%

Berdasarkan data pada tabel, mayoritas subjek dalam penelitian ini berada pada usia 18 tahun, menjadikannya kelompok usia yang paling dominan. Sementara itu, usia termuda dari partisipan adalah 16 tahun. Untuk kelompok usia 17 tahun, tercatat sebanyak 26,5% dari total responden. Selain itu, terdapat 4 responden atau sekitar 5,9% yang berada di luar kelompok usia dominan. Variasi usia ini mencerminkan keberagaman tahap perkembangan siswa dalam jenjang Sekolah Menengah Atas kelas XI, yang dapat memengaruhi pemahaman mereka terhadap konsep literasi fisik. Oleh karena itu, distribusi usia menjadi aspek penting dalam menganalisis hasil penelitian secara lebih mendalam dan objektif.

Tabel 3.
Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Total	Percent (%)
Laki-laki	19	28%
Perempuan	49	72%

Berdasarkan data dalam tabel, diketahui bahwa jumlah responden laki-laki mencapai 28% dari total peserta, sedangkan responden perempuan berjumlah 49 orang atau sebesar 72%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan. Dominasi jumlah responden perempuan ini dapat memberikan pengaruh terhadap hasil analisis, terutama dalam memahami kecenderungan persepsi dan tingkat literasi fisik berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, perbedaan proporsi ini menjadi pertimbangan penting dalam menafsirkan hasil penelitian secara lebih komprehensif.



Hasil Presentase Pemahaman Literasi Fisik

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada gambar, dapat diketahui bahwa seluruh responden mengisi setiap item pernyataan dalam kuesioner, kecuali pada instrumen PL2 dan PL3 yang di maksud PL yaitu singkatan dari (Physical Literasi) terdapat responden yang tidak memilih jawaban “tidak setuju”. Rata-rata hasil menunjukkan bahwa 21,1% responden memilih “sangat tidak setuju”, 2,2% memilih “tidak setuju”, 29,28% berada pada pilihan “netral”, 33,15% memilih “setuju”, dan 33,01% menjawab “sangat setuju”. Dari kesembilan item kuesioner, ditemukan bahwa terdapat sembilan tanggapan “sangat tidak setuju” dan tujuh tanggapan “tidak setuju”, khususnya pada item PL1, PL4, PL5, PL6, PL7, PL8, dan PL9. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa SMA Negeri Kalisat masih menunjukkan ketidaksetujuan terhadap pemahaman literasi fisik, terutama pada item PL5, dengan persentase “tidak setuju” tertinggi yaitu 5,80%. Sementara itu, pada kategori “netral”, item PL5 menempati posisi tertinggi dengan persentase 50,80%. Untuk jawaban “setuju”, item PL8 memperoleh persentase tertinggi sebesar 40%, sedangkan item PL2 mendominasi pilihan “sangat setuju” dengan angka sebesar 60,60%.

Menurut Wahyudi et al., (2024), keterlibatan siswa dalam literasi fisik memiliki pengaruh penting terhadap kebugaran jasmani, terutama dalam membangun motivasi dan kepercayaan diri mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, menurut Erizka et al., (2024b), juga menegaskan bahwa literasi fisik mampu mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak, yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik serta kebugaran mereka secara keseluruhan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman literasi fisik yang dimiliki oleh siswa kelas XI di SMA Negeri Kalisat. Literasi fisik menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, khususnya remaja, karena berkaitan erat dengan kemampuan untuk menjalani gaya hidup sehat dan aktif secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI), dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman literasi fisik siswa berada pada kategori cukup, dengan sebagian besar siswa menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa

telah memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, meskipun masih diperlukan upaya peningkatan melalui pendekatan pembelajaran yang lebih menyenangkan, interaktif, dan relevan dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan guru dalam merancang strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan literasi fisik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R. A., & Nur, L. (2023). Profil Literasi Fisik Siswa di SDN 1 Karangsambung Kota Tasikmalaya. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 239–252.
- Erizka, S. N., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2024a). Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 22(1). file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1-7+Siti+Nyayu+Erizka.pdf
- Erizka, S. N., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2024b). The Role of Physical Literacy in Physical Activity Participation in High School Students. *Jurnal IKA*, 22(1), 1–7.
- Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(5), 168–177.
- Reni, S. K. A., Hendrayana, Y., & Rahmat, A. (2024). Persepsi Guru Penjas Terhadap Literasi Fisik Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 852–860. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1908>
- 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://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/4707>
- Shohibul, U., Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2024). Analisis Proses Menyerang Tim Nasional Indonesia U23 Di Piala Asia U23 2024. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1). <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/12668>
- Wahyudi, R., Kahri, M., & Mashud, M. (2024). Peran Literasi Fisik Pada Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 157–164.
- 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.
- Widianto, B., & Nugraha, E. (2023). Hubungan Physical Literacy (Literasi Fisik) Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 651–660.
- Zulfikar, M., Harliawan, M., Sudirman, A., & Anwar, N. I. A. (2023). Sosialisasi Integrasi Pembelajaran Literasi Jasmani untuk Guru dan Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(2), 72–78.