

PENGETAHUAN LITERASI JASMANI PADA SISWA KELAS X SMAN KALISAT

Guruh Permadi Yoga Saputra¹, Rizki Apriliyanto², Bahtiar Hari Hardovi³

Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3}

yogaguruh505@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengetahuan literasi jasmani peserta didik kelas X di SMAN Kalisat Jember. 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). Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan mendasarkan pada instrument PPLI dan diberikan kepada 74 siswa kelas X SMAN Kalisat. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan dari 9 item kuesioner terdapat 8 jawaban yang ragu-ragu pada pemahaman literasi jasmani yakni P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8 dan P9 hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN Kalisat sebagian masih ragu-ragu terutama pada kategori P5 dengan persentase 52,60% dan untuk seluruh pernyataan, jawaban setuju dan sangat setuju semua terjawab dengan persentase yang berbeda-beda. Kategori P1 menempatkan urutan teratas dengan persentase 69,45% untuk jawaban setuju, dan untuk jawaban sangat setuju urutan teratas dengan persentase 52,48% yaitu P2. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah siswa telah aktif berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan memahami manfaat dari aktivitas jasmani tersebut, serta siswa telah memiliki rasa percaya diri terkait aktivitas jasmani..

Kata kunci: Literasi Jasmani, Pendidikan Jasmani, Pengetahuan

ABSTRACT

This study aims to provide a comprehensive picture of the physical literacy knowledge of class X students at SMAN Kalisat Jember. Measurement of physical literacy understanding using 9 items of the "perceived physical literacy instrument" (PPLI) which has been validated by previous researchers with a validation level of 0.82 (very good). Data collection using a questionnaire based on the PPLI instrument and given to 74 class X students of SMAN Kalisat. The results of the study also showed that out of 9 questionnaire items, there were 8 hesitant answers to the understanding of physical literacy, namely P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8 and P9. This shows that some of the class X students of SMAN Kalisat are still hesitant, especially in category P5 with a percentage of 52.60% and for all statements, the answers agree and strongly agree were all answered with different percentages. Category P1 is in the top position with a percentage of 69.45% for agree answers, and for strongly agree answers in the top position with a percentage of 52.48%, namely P2. The conclusion that can be drawn from this study is that students have actively participated in physical activities and understand the benefits of physical activities, and students have self-confidence related to physical activities.

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, Knowledge

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang digunakan dalam proses pendidikan yang merupakan bagian dari kurikulum dan merupakan bagian dari

pembelajaran yang ada di Sekolah Menengah Atas (SMA). Oleh karena itu, kurikulum dalam pendidikan jasmani dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh. Pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga (Abdimas et al., 2025). Menurut Firdaus et al., (2021), pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga adalah sebuah akronim, pendidikan jasmani itu sendiri dapat diartikan sebagai proses pendidikan via aktivitas jasmani dan/atau cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisikal, intelektual, emosional, sosial dan moral.

Menurut Anggraini, (2022), literasi adalah suatu simbol, system dan tata bunyi yang mengandung makna, merupakan suatu kompetensi dasar yang mencakup 4 aspek kemampuan berbahasa yaitu menyimak, berbicara, membaca dan menulis. Literasi jasmani (*physical literacy*) yaitu kemampuan untuk menggerakan badan secara percaya diri selama beraktivitas fisik, memilih gaya hidup sehat dan mempraktikkan variasi keterampilan olahraga di sekolah, rumah dan komunitas lainnya (Kurniawan, 2023).

The International Physical Literacy Association (2014) mendefinisikan literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup. Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa literasi fisik merupakan fondasi bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Individu yang menunjukkan literasi fisik yang baik lebih cenderung aktif seumur hidup dan akan bergerak dengan percaya diri dan kompeten. Konsep literasi jasmani telah banyak digunakan di negara maju.

Literasi fisik telah ditetapkan sebagai tujuan dalam pendidikan. Dan yang terpenting adalah implikasi dari konsep literasi fisik tersebut sesuai dengan kaidah yang ada (Haris et al., 2025). Literasi fisik harus dipilih, direncanakan dan di saat penyampaiannya dapat dijadikan sebagai pusat pembelajaran bagi siswa. Isi pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik serta pengetahuan dan pemahaman siswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai pemahaman siswa terhadap literasi fisik sangat penting untuk dilakukan (Nur & Aprilo, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengetahuan peserta didik terhadap literasi jasmani, karena pemahaman ini dapat menjadi sumber informasi berharga untuk evaluasi kurikulum di sekolah terutama di SMAN Kalisat Kabupaten Jember.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data dilakukan penyebaran angket kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Kalisat di Kabupaten Jember. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan purposive sampling, hal ini dikarenakan pertimbangan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang mengikuti pelajaran keolahragaan dan

jasmani. Dengan kualifikasi 35 siswa laki-laki dan 39 siswa perempuan dengan rentan usia 15-17 tahun.

Pengumpulan data pengetahuan literasi fisik menggunakan kuesioner dari PPLI (*Perceived Physical Literacy Instrument*) untuk siswa kelas X SMAN Kalisat Jember, alasan menggunakan angket ini karena telah dilakukan validasi konstruk dengan tingkat validasi alpha cronbach's (0,82) sangat baik.

Tabel 1 Instrumen PPLI

Saya memiliki sikap positif dan minat dalam olahraga
Saya menghargai diri sendiri atau orang lain yang berolahraga
Saya mengetahui manfaat olahraga yang berhubungan dengan kesehatan
Saya secara fisik fit, sesuai dengan usia saya
Saya memiliki keterampilan manajemen diri untuk kebugaran
Saya memiliki keterampilan evaluasi diri untuk kesehatan
Saya memiliki keterampilan sosial yang kuat
Saya yakin dengan kelangsungan hidup alami
Saya mampu menangani masalah dan kesulitan
Semua item diukur menggunakan skala Likert 1-5 (1: sangat tidak setuju sampai 5: sangat setuju)

Alternatif dalam memilih jawaban pada angket kuesioner dengan skala likert 1-5. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang ataupun sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Penyebaran angket dilakukan secara door to door. Analisis data dengan persentase setiap pernyataan yaitu jumlah jawaban dibagi jumlah responden dikali 100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul berdasarkan hasil sebaran angket yang telah diberikan kepada 74 siswa kelas X SMAN Kalisat Jember. Deskripsi hasil berdasarkan informasi mengenai usia, jenis kelamin dan pemahaman mengenai literasi jasmani.

Tabel 2 Usia Responden

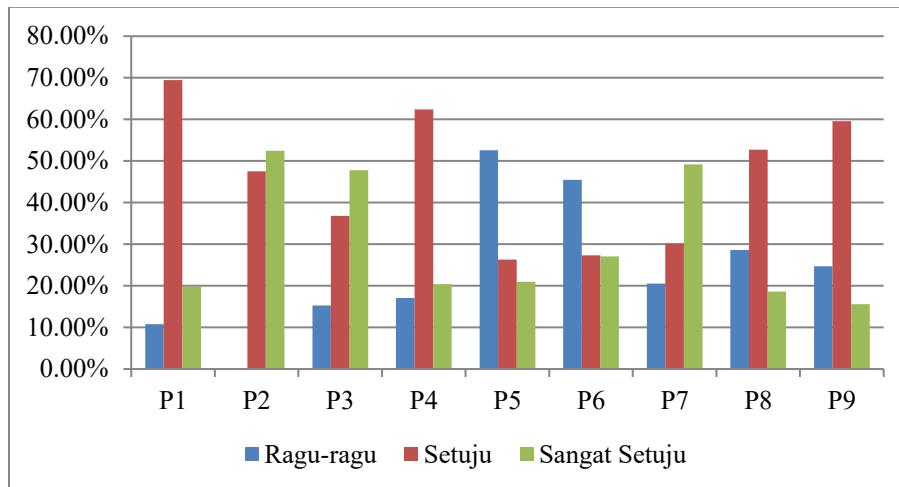
Usia	Total	Percentase
15	19	25,6%
16	30	40,6%
17	25	33,8%

Berdasarkan tabel diatas subjek penelitian rentan usia yang paling banyak adalah 16 tahun dengan persentase sebesar 40,6%, persentase terendah yaitu 25,6% dengan total 19 siswa dan usia 17 tahun sebanyak 33,8%.

Tabel 3 Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Total	Percentase
Perempuan	39	52,7%
Laki-Laki	35	47,3%

Berdasarkan tabel diatas subjek penelitian ini untuk jenis kelamin perempuan memiliki persentase sebesar 52,7% dan jenis kelamin laki-laki sebesar 47,3%.



Gambar 1 Hasil Persentase Pemahaman Literasi Jasmani

Tabel 2 Interpretasi Hasil Gambar

	Ragu-ragu	0%	15,30%	17,10%	52,60%	45,50%	20,55%	28,60%	24,70%
Setuju	69,45%	47,50%	36,80%	62,40%	26,31%	27,30%	30,15%	52,70%	59,60%
Sangat Setuju	19,74%	52,48%	47,80%	20,40%	20,99%	27,10%	49,20%	18,60%	15,60%

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa semua responden tidak ada yang menjawab “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju”. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan dari 9 item kuesioner terdapat 8 jawaban yang ragu-ragu pada pemahaman literasi jasmani yakni P1, P3, P4, P5, P6, P7, P8 dan P9 hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN Kalisat sebagian masih ragu-ragu terutama pada kategori P5 dengan persentase 52,60% dan untuk seluruh pernyataan, jawaban setuju dan sangat setuju semua terjawab dengan persentase yang berbeda-beda. Kategori P1 menempatkan urutan teratas dengan persentase 69,45% untuk jawaban setuju, dan untuk

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengetahuan literasi jasmani peserta didik kelas X di SMAN Kalisat Jember. Berdasarkan hasil penelitian para siswa telah termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan aktivitas jasmani, hal tersebut dapat dilihat dari hasil persentase P1 dan P2. Untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, diharapkan sekolah menerapkan berbagai strategi yang komprehensif dan berkelanjutan. 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 (Agusta, 2024).

Hasil penelitian dengan pernyataan P3 diketahui siswa telah memiliki pengetahuan terkait manfaat olahraga dengan persentase 47,80%. Penting untuk menyusun pengembangan kurikulum yang mencakup berbagai jenis aktivitas fisik dan keterampilan motorik, guna memastikan adanya progresivitas dan variasi gerakan dan materi mengenai manfaat dari masing-masing gerakan guna meningkatkan pengetahuan siswa. Selanjutnya, penyediaan fasilitas dan peralatan yang memadai serta terjaga dalam kondisi baik merupakan prasyarat untuk mendukung pelaksanaan aktivitas fisik

(Setiowati & Annur, 2023). 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 (Mulyana et al., 2024).

Pernyataan P4, P5, P6, P7, P8 dan P9 menunjukkan bahwa siswa telah mengembangkan kepercayaan diri mereka terkait aktivitas jasmani dan telah berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik individu ataupun kelompok. Sekolah dapat mengembangkan sejumlah cara yang menyeluruh dan berjangka panjang untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Membangun lingkungan belajar yang ramah dan inklusif merupakan langkah awal yang penting dalam membuat siswa merasa aman dan nyaman. Guru pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam hal ini dengan menggunakan pendekatan yang positif dan konstruktif, menawarkan dorongan, dan mengungkapkan rasa terima kasih setiap kali siswa menunjukkan upaya atau perkembangan yang luar biasa (Zunita, 2025).

Memahami pentingnya literasi jasmani akan meningkatkan kesehatan dan membantu mencegah penyakit kronis di kemudian hari. Olahraga teratur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat, terutama dalam hal mengelola berat badan dan mencegah penyakit kronis (Saufi et al., 2024). Aktif secara fisik akan membantu siswa terhindar dari hal-hal buruk seperti kecemasan, depresi, dan masalah lainnya. Oleh karena itu, literasi jasmani harus ditanamkan sejak usia dini dan cara paling sederhana untuk melakukannya adalah dengan mendorong literasi jasmani melalui instruksi pendidikan jasmani (Nugraha et al., 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengetahuan peserta didik kelas X di SMAN Kalisat Jember. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah siswa telah aktif berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan memahami manfaat dari aktivitas jasmani tersebut, serta siswa telah memiliki rasa percaya diri terkait aktivitas jasmani. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa siswa kelas X SMAN Kalisat Jember telah menunjukkan literasi jasmani yang baik, namun diperlukan upaya untuk mengembangkan dan memonitoring literasi jasmani tersebut secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdimas, J., Pengabdian, J., & Masyarakat, K. (2025). *Sosialisasi Permainan Tonnis Di Sma Negeri 20 Palembang*. 108–113.
- Agus Mulyana, D., Lestari, D., Pratiwi, D., Mufidah Rohmah, N., Tri, N., Nisa Audina Agustina, N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <Https://Ejurnal.Stie-Trianandra.Ac.Id/Index.Php/Jubpi/Article/View/2998>
- Agusta, E. (2024). Analisis Literasi Fisik Peserta Didik Smkn Di Surabaya. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 426–435. <Https://Doi.Org/10.1234/Jpo.V7i5.63024>
- Anggraini, S. (2022). *Kemampuan Literasi Dasar Siswa Kelas Rendah Di Sd Negeri 61*

- Rejang Lebong. 1–357. Http://E-Theses.Iaincurup.Ac.Id/Id/Eprint/3096%0ahttp://E-Theses.Iaincurup.Ac.Id/3096/1/Sumini Anggraini%281%29.Pdf
- Firdaus, M., Nurdiansyah, N., & Basuki, S. (2021). Minat Siswa Kelas Viii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri 2 Martapura. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 103–106. Https://Doi.Org/10.20527/Mpj.V2i2.910
- Habayahan, A. R., Ritonga, M. N., & Yanti, E. (2021). Analisis Sikap Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19 Tingkat Sma Di Kecamatan Barus. *Mathematic Education Journal Mathedu*, 4(1), 107–114. Http://Journal.Ipts.Ac.Id/Index.Php/
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Khartha, A. (2025). Peran Literasi Fisik Dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Serta Ilmu Pendidikan*, 11(1), 44–51. Https://Doi.Org/10.35569/Biormatika.V11i1.2274
- Kurniawan, D. D. (2023). *Model Pembelajaran Atletik Berbasis Pemecahan Masalah Dan Inklusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar, Berpikir Tingkat Tinggi Dan Tanggung Jawab Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama*.
- Nugraha, D., Rizali, I., & Santika, B. (2024). Dampak Pendidikan Jasmani Terhadap Literasi Dan Kemampuan Kognitif Siswa Sd Di Era 4 . 0 The Impact Of Physical Education On Literacy And Cognitive Abilities Of Elementary School Students In The 4 . 0 Era. *Journal Olympic (Physical Education, Health And Sport)*, 4(4), 84–94. Https://Jolimpic.Uho.Ac.Id/Index.Php/Journal/Index
- 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
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. Shttps://Doi.Org/10.22437/Csp.V13i1.33728
- Setiowati, L., & Annur, S. (2023). Pengelolaan Sarana Pendidikan Dalam Menunjang Kegiatan Pembelajaran. *Jambura Journal Of Educational Management*, 4(1), 223–233.
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016). Construction And Validation Of A Perceived Physical Literacy Instrument For Physical Education Teachers. *Plos One*, 11(5), 1–7. Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0155610
- Zunita, I. (2025). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Smash Atlet Bola Voli 12-17 Tahun Di Klub Pervas. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/28459981/%0ahttps://Doi.Org/10.1016/J.R esenv.2025.100208%0ahttp://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsci urbeco.2008.06.005%0ahttps://Ww