

## HUBUNGAN LITERASI FISIK DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA SMP

**Dany Firman Lazuardi<sup>1</sup>, Abdul Rachman Syam Tuasikal<sup>2</sup>, Miftakhul  
Jannah<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2,3</sup>  
dany.23010@mhs.unesa.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara physical literacy dan tingkat aktivitas fisik siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan cross-sectional terhadap 239 siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Hang Tuah 4 Surabaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, korelasi Spearman, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara physical literacy dan aktivitas fisik siswa ( $r = 0,323$ ;  $p < 0,001$ ). Physical literacy juga berkontribusi signifikan terhadap aktivitas fisik siswa ( $\beta = 0,217$ ;  $p = 0,001$ ) dengan nilai determinasi sebesar 4,7%. Temuan penelitian menunjukkan bahwa physical literacy berperan dalam mendukung keterlibatan siswa pada aktivitas fisik dan dapat menjadi dasar dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani untuk membentuk gaya hidup aktif siswa.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Pendidikan Jasmani, Physical Literacy, Remaja, Siswa SMP

### ABSTRACT

*Physical activity among adolescents remains relatively low and tends to decrease with age. One factor associated with students' physical activity behavior is physical literacy. This study aimed to analyze the relationship between physical literacy and physical activity levels among junior high school students. A quantitative approach with a cross-sectional design was applied involving 239 students from grades VII, VIII, and IX at SMP Hang Tuah 4 Surabaya. Data were obtained using the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data analysis involved descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, Spearman correlation, and simple linear regression. The findings revealed a significant positive relationship between physical literacy and students' physical activity levels ( $r = 0.323$ ;  $p < 0.001$ ). Physical literacy also showed a significant contribution to students' physical activity ( $\beta = 0.217$ ;  $p = 0.001$ ) with a determination value of 4.7%. These findings indicate that physical literacy contributes to students' engagement in physical activity and may support the development of physical education learning oriented toward active lifestyles.*

**Keywords:** *Physical Activity, Physical Literacy, Adolescents, Junior High School Students*

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik pada remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik, perkembangan psikososial, serta pembentukan gaya hidup aktif sepanjang hayat. Namun, tingkat partisipasi aktivitas fisik pada remaja masih tergolong rendah dan cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya usia (Guerrero et al., 2020; Huwaida et al., 2022). Laporan global menunjukkan bahwa sebagian besar anak dan remaja di berbagai negara belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan (Aubert et al., 2022). Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia. Tingkat partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga masih relatif rendah sehingga berdampak pada kualitas kebugaran dan kesehatan masyarakat (Mutohir et al., 2021).

Dalam konteks pendidikan jasmani, rendahnya aktivitas fisik siswa menjadi perhatian karena sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia dini. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik siswa tidak hanya bergantung pada penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga memerlukan penguatan faktor internal yang mendorong keterlibatan siswa secara aktif dan berkelanjutan.

Salah satu faktor internal yang banyak dikaji dalam pendidikan jasmani adalah *physical literacy*. Konsep ini menggambarkan kesiapan individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik melalui dukungan motivasi, rasa percaya diri, kompetensi gerak, serta pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik (Cairney, Dudley, et al., 2019; Edwards et al., 2017). *Physical literacy* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan motorik, tetapi juga mencakup aspek afektif dan kognitif yang mendukung individu untuk tetap aktif sepanjang hayat (Carlos-Vivas & Mendoza-Muñoz, 2025). Selain itu, *physical literacy* juga dipandang sebagai bagian dari pendekatan *positive youth development* yang menempatkan aktivitas fisik sebagai sarana pengembangan remaja secara menyeluruh (Santos et al., 2022).

Secara teoritis, *physical literacy* dipandang sebagai faktor yang dapat memengaruhi perilaku aktivitas fisik individu. Interaksi antara motivasi, kompetensi, dan pengetahuan diyakini berperan dalam membentuk kecenderungan seseorang untuk tetap aktif secara konsisten (Dudley, 2015). Pandangan tersebut sejalan dengan *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa keterlibatan individu dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan psikologis, seperti kompetensi, kemandirian, dan keterhubungan sosial (Ryan & Deci, 2020). Lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani yang mendukung kebutuhan tersebut dapat membantu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Vasconcellos et al., 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *physical literacy* memiliki hubungan positif dengan aktivitas fisik remaja. Remaja dengan tingkat *physical literacy* yang lebih baik cenderung memiliki keterlibatan aktivitas fisik moderat hingga tinggi yang lebih baik serta perilaku sedentari yang lebih rendah (Öztürk et al., 2023; Yan et al., 2022). Selain berkaitan dengan aktivitas fisik,

physical literacy juga berhubungan dengan indikator kesehatan lain seperti kebugaran jasmani, komposisi tubuh, dan kualitas hidup (Caldwell et al., 2020). Penelitian mengenai physical literacy pada remaja umumnya menggunakan Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) karena dinilai mampu mengukur dimensi physical literacy secara memadai (Mohammadzadeh et al., 2022). Sementara itu, tingkat aktivitas fisik sering diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang banyak digunakan dalam penelitian survei aktivitas fisik (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011).

Meskipun hubungan antara physical literacy dan aktivitas fisik telah banyak diteliti pada konteks internasional, penelitian pada konteks Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengukuran tingkat physical literacy tanpa menguji keterkaitannya secara langsung dengan aktivitas fisik siswa. Selain itu, penelitian pada jenjang sekolah menengah pertama masih belum banyak dilakukan sehingga belum memberikan gambaran empiris yang memadai mengenai hubungan physical literacy dan aktivitas fisik pada remaja awal (Agusta, 2024; Purnama et al., 2024; Waruwu et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menguji hubungan antara physical literacy dan aktivitas fisik siswa menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen yang terstandar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara physical literacy dan tingkat aktivitas fisik siswa SMP. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis physical literacy guna mendukung pembentukan gaya hidup aktif pada remaja.

## **KAJIAN TEORI**

### **Physical Literacy**

Physical literacy merupakan konsep multidimensional yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Konsep ini menempatkan individu sebagai pusat dalam pengembangan perilaku aktif melalui integrasi aspek afektif, kognitif, dan fisik (Edwards et al., 2017). Physical literacy dipahami tidak hanya sebagai kemampuan gerak, tetapi juga kesiapan individu dalam mempertahankan keterlibatan aktivitas fisik secara berkelanjutan (Carlos-Vivas & Mendoza-Muñoz, 2025).

Secara konseptual, physical literacy diposisikan sebagai salah satu determinan penting dalam pembentukan perilaku aktivitas fisik. Cairney et al. (2019) menjelaskan bahwa interaksi antara motivasi, kompetensi, dan pengetahuan berperan dalam membentuk kecenderungan individu untuk aktif secara konsisten. Selain itu, physical literacy juga dipahami sebagai konstruk hierarkis yang melibatkan dimensi afektif, kognitif, dan fisik secara terintegrasi dalam membentuk perilaku aktivitas fisik individu (Cairney, Clark, et al., 2019).

Dalam konteks pendidikan jasmani, physical literacy memiliki peran penting dalam mendukung keterlibatan siswa pada aktivitas fisik. Siswa yang memiliki tingkat physical literacy yang baik cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta lebih aktif dalam mengikuti aktivitas pembelajaran gerak maupun aktivitas fisik di luar sekolah.

### **Aktivitas Fisik Remaja**

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik pada remaja memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, perkembangan psikologis, kebugaran jasmani, serta pembentukan gaya hidup sehat sepanjang hayat (Guerrero et al., 2020).

Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja masih relatif rendah dan cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Huwaida et al., 2022). Rendahnya aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi, lingkungan sosial, dukungan keluarga, akses fasilitas, serta faktor psikologis individu (Lin et al., 2023).

Dalam penelitian ini, tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) berbasis MET-minutes/week. Instrumen ini banyak digunakan dalam penelitian aktivitas fisik dan memiliki reliabilitas yang cukup baik dalam pengukuran berbasis self-report (Craig et al., 2003; Kim et al., 2013).

### **Hubungan Physical Literacy dan Aktivitas Fisik**

Physical literacy dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang saling berkaitan. Individu dengan tingkat physical literacy yang lebih tinggi cenderung memiliki motivasi, kompetensi, dan kepercayaan diri yang lebih baik untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif dan berkelanjutan (Edwards et al., 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa physical literacy berhubungan positif dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Öztürk et al. (2023) menemukan bahwa physical literacy merupakan determinan penting terhadap tingkat aktivitas fisik remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat physical literacy yang baik cenderung memiliki aktivitas fisik moderat hingga tinggi dan perilaku sedentari yang lebih rendah (Yan et al., 2022).

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif Self-Determination Theory yang menekankan pentingnya kebutuhan psikologis dasar berupa autonomy, competence, dan relatedness dalam membentuk motivasi intrinsik individu untuk aktif secara fisik (Ryan & Deci, 2020) Siswa yang memiliki rasa kompeten dan percaya diri terhadap kemampuan gerakannya cenderung lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten.

Berdasarkan uraian tersebut, physical literacy diduga memiliki hubungan positif terhadap tingkat aktivitas fisik siswa SMP.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara physical literacy dan tingkat aktivitas fisik siswa. Desain cross-sectional dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian serta hubungan antarvariabel melalui pendekatan survei.

Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Hang Tuah 4 Surabaya dengan jumlah responden sebanyak 239 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan mempertimbangkan karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswa yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan

jasmani dan bersedia menjadi responden secara sukarela. Pemilihan responden dari tiga tingkat kelas dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai kondisi physical literacy dan aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah pertama.

Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, seluruh responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Partisipasi responden bersifat sukarela dan identitas responden dijaga kerahasiaannya. Data penelitian hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Pengukuran physical literacy dilakukan menggunakan *Adolescent Physical Literacy Questionnaire* (APLQ). Instrumen ini digunakan untuk mengukur beberapa dimensi physical literacy yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan terkait aktivitas fisik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa APLQ memiliki validitas dan reliabilitas yang baik pada populasi remaja (Mohammadzadeh et al., 2022). Pada penelitian ini, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi. Dalam penelitian ini, physical literacy dipahami sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan aspek afektif, kognitif, dan fisik dalam membentuk perilaku aktivitas fisik siswa (Mota et al., 2023).

Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi frekuensi dan durasi aktivitas fisik responden. Data aktivitas fisik kemudian dikonversi ke dalam satuan MET-minutes/week berdasarkan pedoman pengolahan IPAQ dan diklasifikasikan ke dalam kategori aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi. Penggunaan IPAQ dalam penelitian berbasis survei didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang cukup baik meskipun menggunakan pendekatan self-report (Hagströmer et al., 2006; Kim et al., 2013).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data penelitian yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.

Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), sehingga hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui kontribusi physical literacy terhadap tingkat aktivitas fisik siswa.

Sebelum analisis regresi dilakukan, pengujian asumsi meliputi normalitas residual, linearitas, dan homoskedastisitas dilakukan untuk memastikan model regresi memenuhi persyaratan analisis. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penelitian disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah siswa laki-laki sebanyak 129 orang (54,0%), sedangkan siswa perempuan berjumlah 110 orang (46,0%).

Berdasarkan tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas IX dengan jumlah 90 siswa (37,7%), diikuti kelas VIII sebanyak 83 siswa (34,7%), dan kelas VII sebanyak 66 siswa (27,6%).

**Tabel 1. Karakteristik responden**

Variabel	N	%
Laki-laki	129	54.0
Perempuan	110	46.0
Kelas		
VII	66	27.6
VIII	83	34.7
IX	90	37.7
Total	239	100.0

Analisis deskriptif variabel penelitian ditampilkan pada Tabel 2. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor physical literacy siswa memiliki rata-rata sebesar 97,28 dengan standar deviasi 18,97. Nilai terendah diperoleh sebesar 25, sedangkan nilai tertinggi mencapai 125. Pada variabel aktivitas fisik, rata-rata nilai MET-minutes/week sebesar 2349,10 dengan standar deviasi 1930,25. Nilai minimum aktivitas fisik sebesar 0 dan nilai maksimum sebesar 11092.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Literasi Fisik	239	97.28	18.97	25	125
Aktivitas Fisik (MET)	239	2349.10	1930.25	0	11092

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Sig	Notes
APLQ	0.000	Tidak Normal
MET	0.000	Tidak Normal

Karena data tidak berdistribusi normal, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara physical literacy dan aktivitas fisik siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,323 menunjukkan tingkat hubungan pada kategori sedang. Hasil analisis korelasi dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Uji Korelasi Spearman**

Variabel	r	P
----------	---	---

Literasi Fisik – Aktivitas Fisik	0.323	< 0.001
----------------------------------	-------	---------

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui kontribusi physical literacy terhadap aktivitas fisik siswa. Hasil pengujian menunjukkan bahwa physical literacy memiliki pengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik siswa dengan nilai  $\beta$  sebesar 0,217 dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,047 mengindikasikan bahwa physical literacy memberikan kontribusi sebesar 4,7% terhadap variasi aktivitas fisik siswa. Hasil regresi linear dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Regresi Linear**

Variabel	B	$\beta$	t	P	$R^2$
Konstanta	199.221	-	0.312	0.756	
Literasi Fisik	22.100	0.217	3.425	0.001	0.047

Pengujian reliabilitas instrumen APLQ menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian. Hasil pengujian reliabilitas ditampilkan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Reliabilitas**

Instrumen	Cronbach's Alpha
APLQ	0.972

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara literasi fisik dan tingkat aktivitas fisik siswa SMP ( $r = 0,323$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat literasi fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat keterlibatan aktivitas fisik yang lebih baik. Secara statistik, nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki peran yang bermakna namun tidak dominan dalam menjelaskan variasi perilaku aktivitas fisik siswa.

Secara konseptual, hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa literasi fisik merupakan konstruk multidimensional yang mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan yang secara kolektif memengaruhi perilaku aktivitas fisik individu (Edwards et al., 2017). Model konseptual yang dikembangkan oleh Cairney et al. (2019) juga menempatkan literasi fisik sebagai determinan penting dalam membentuk perilaku aktivitas fisik melalui interaksi antara aspek afektif, kognitif, dan fisik. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki kesiapan yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara aktif dan berkelanjutan, serta mendukung pembentukan gaya hidup aktif sepanjang hayat (Carlos-Vivas & Mendoza-Muñoz, 2025).

Dari perspektif motivasional, temuan ini dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang menekankan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik

dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Ryan & Deci, 2020). Literasi fisik yang baik memungkinkan siswa merasa lebih kompeten dan percaya diri dalam melakukan aktivitas gerak, sehingga mendorong terbentuknya motivasi intrinsik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Ntoumanis & Standage, 2009).

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki hubungan signifikan dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja (Öztürk et al., 2023; Yan et al., 2022). Temuan ini juga diperkuat oleh hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis literasi fisik secara signifikan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada anak dan remaja (Carl et al., 2022). Selain itu, literasi fisik juga berasosiasi dengan berbagai indikator kesehatan seperti kebugaran jasmani, komposisi tubuh, dan kualitas hidup, yang menunjukkan perannya sebagai determinan perilaku kesehatan (Caldwell et al., 2020). Dalam konteks Indonesia, temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang masih bersifat deskriptif dengan menunjukkan bahwa literasi fisik dapat berperan sebagai variabel prediktor terhadap aktivitas fisik siswa (Agusta, 2024; Purnama et al., 2024).

Dalam konteks pengukuran, penggunaan APLQ dalam penelitian ini didukung oleh bukti empiris yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur literasi fisik pada remaja (Mota et al., 2023). Sementara itu, penggunaan IPAQ sebagai alat ukur aktivitas fisik juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang cukup baik meskipun berbasis self-report (Kim et al., 2013).

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa literasi fisik memberikan kontribusi sebesar 4,7% terhadap variasi tingkat aktivitas fisik siswa ( $R^2 = 0,047$ ;  $p < 0,05$ ). Meskipun nilai tersebut relatif kecil, temuan ini tetap memiliki makna ilmiah karena aktivitas fisik merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional. Dalam kerangka socio-ecological model, perilaku aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu seperti literasi fisik, tetapi juga oleh faktor sosial, lingkungan, dan kebijakan (Dudley et al., 2017).

Selain itu, faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan, serta akses terhadap fasilitas juga berperan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik remaja (Lin et al., 2023). Oleh karena itu, kontribusi sebesar 4,7% dapat dipahami sebagai bagian dari sistem yang lebih kompleks, di mana literasi fisik merupakan salah satu determinan penting, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku aktivitas fisik.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis literasi fisik merupakan pendekatan strategis yang potensial dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa secara berkelanjutan. Pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aspek motivasi, kompetensi, dan pemahaman diharapkan dapat mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara lebih aktif dan berkelanjutan.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki hubungan positif dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMP. Siswa yang memiliki tingkat literasi fisik lebih baik cenderung lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik dibandingkan siswa dengan tingkat literasi fisik yang rendah. Selain itu, literasi fisik juga memberikan kontribusi terhadap aktivitas fisik siswa meskipun nilainya relatif kecil.

Temuan ini menunjukkan bahwa literasi fisik menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku aktivitas fisik remaja, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kemampuan individu dalam memahami pentingnya aktivitas fisik, memiliki rasa percaya diri, serta kompetensi gerak yang baik dapat mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara lebih aktif dan berkelanjutan.

Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa pengembangan literasi fisik dapat dijadikan salah satu pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mendukung gaya hidup aktif siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan faktor lain yang berkaitan dengan aktivitas fisik, seperti dukungan sosial, lingkungan, dan aspek psikologis agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai perilaku aktivitas fisik remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 physical activity report card grades for children and adolescents: Results and analyses from 57 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(Suppl. 2), 251–273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Cairney, J., Clark, H., Dudley, D., & Kriellaars, D. (2019a). Physical literacy in children and youth: A construct validation study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 84–90. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0270>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019b). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), Article 5367. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52, 2965–2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-z>

- Carlos-Vivas, J., & Mendoza-Muñoz, M. (2025). Physical literacy. In *Physical education in early childhood* (pp. 56–73). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003615675-7>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5), 236–260. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), 436–452. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1268967>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Rhodes, R. E., Faulkner, G., Moore, S. A., & Tremblay, M. S. (2020). Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 313–321. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.005>
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), 755–762. <https://doi.org/10.1079/PHN2005898>
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Kim, Y., Park, I., & Kang, M. (2013). Convergent validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 16(3), 440–452. <https://doi.org/10.1017/S1368980012002996>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the International Physical Activity Questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), Article 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Lin, H., Chen, H., Liu, Q., Xu, J., & Li, S. (2023). A meta-analysis of the relationship between social support and physical activity in adolescents: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1305425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305425>
- Mohammadzadeh, M., Sheikh, M., Houminiyan Sharif Abadi, D., Bagherzadeh, F., & Kazemnejad, A. (2022). Design and psychometrics evaluation of

- Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). *Sport Sciences for Health*, 18(2), 397–405. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00818-8>
- Mota, J., Martins, J., Onofre, M., & Dudley, D. (2023). Portuguese Physical Literacy Assessment for adolescents (15–18 years): Validation using confirmatory factor and composite analyses. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Article 1192025. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1192025>
- Mutohir, T., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). *Olahraga untuk investasi pembangunan manusia: Laporan nasional Sport Development Index tahun 2021*.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202. <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Öztürk, Ö., Aydoğdu, O., Yıkılmaz, S. K., Feyzioglu, Ö., & Pişirici, P. (2023). Physical literacy as a determinant of physical activity level among late adolescents. *PLoS ONE*, 18(4), e0285032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285032>
- Purnama, Y., Aswara, A. Y., & Becti, S. (2024). Kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga, kebugaran fisik, dan ketangguhan pribadi siswa SMK di Indonesia. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(1), 62–74. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.17015>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Santos, F., Newman, T. J., Aytur, S., & Farias, C. (2022). Aligning physical literacy with critical positive youth development and student-centered pedagogy: Implications for today's youth. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 845827. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.845827>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Waruwu, C. C. C., Suwiwa, I. G., & Gunarto, P. (2024). Survei literasi jasmani peserta didik SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng tahun pelajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(1), 73–84. <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i1.81646>
- Yan, W., Meng, Y., Wang, L., Zhang, T., Chen, L., & Li, H. (2022). Research on the relationship between physical literacy, physical activity and sedentary behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), Article 16455. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416455>