

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS  
FISIK PADA SISWA DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Siti Nyayu Erizka**

**NIM : 06061082025123**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI  
AKTIVITAS FISIK SISWA DI SMA PGRI 2  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Siti Nyayu Erizka**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025123**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd**  
**NIP. 198801312019031011**



**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI  
AKTIVITAS FISIK SISWA DI SMA PGRI 2  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Siti Nyayu Erizka**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025123**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,

  
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd  
NIP. 198801312019031011



**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI  
AKTIVITAS FISIK SISWA DI SMA PGRI 2  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Siti Nyayu Erizka**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025123**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

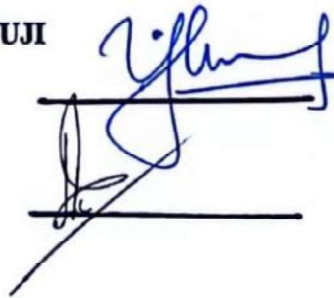
**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 24 November 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd

2. Anggota : Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes



Palembang, 24 November 2023

Mengetahui

Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nyayu Erizka

NIM : 06061082025123

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA PGRI 2 Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan plagiat dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang membuat pernyataan,



*Siti Nyayu Erizka*  
Siti Nyayu Erizka

NIM. 06061082025123

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Siswa Di SMA PGRI 2 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd ) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M. A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani, M. Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada Bapak. Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd, dan bapak Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA PGRI 2 Palembang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Palembang, November 2023

Penulis,

Siti Nyayu Erizka  
06061082025123

## **KATA PENGANTAR**

Bismillahirrahmaanirrahiim.

Puji syukur kita panjatkan lehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat hidayah dan karunia-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawah perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah berkat izin dan ridho-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Peran Literasi fisik dalam patisipasi aktivitas fisik pada siswa di SMA PGRI 2 Palembang”. Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisan. Oleh karna itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dan akan diterima dengan hati terbuka. Akhirnya, saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya.

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

- Ku Persembahkan Kepada:
- Kedua orang tuaku kepada mama ku tercinta Siti Fatimah Tuzahra dan Papaku tersayang Harmen Kasiri, yang senantiasa tidak henti-hentinya memberikan doa dan support dari segala hal sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dan mendapat gelar Strata satu (S1).
- Saudara-saudaraku tercinta, kakak ku tersayang M. Iqbal Rizky A.P dan Adikku tersayang Siti Khusnul Tri aini, Olivia Zahrani dan Adik M. Fattan Ibni Al Mudzakir yang senantiasa memberiku doa dan semangat untuk keberhasilanku.
- Keluarga besar Almh. Nekbuk Siti Aminah, Dan Keluarga Nenek di bengkulu dan juga Keluarga Besar Abdul Murod Zen's dan untuk ayah Harun Rasyid, Oom mau, Ujuk maya, te dilla, mbak ull, mbak ju, Oma-oma dan Opa-opa yang selalu senantiasa memberikan doa, semangat dan Motivasi kepadaku untuk menyelesaikan kuliah ini.
- Dosen Pembimbing Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan masukan dengan penuh keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Prof. Iyakrus, M. Kes, Ibu Prof. Dr. Hartati, M. Kes, Bpk Prof. Dr. Meirizal, M. Kes, Bpk Dr. Syamsul ramel, M. Kes, Bpk Dr. Herri Yusfi, M. Pd, Bpk Ahmad Ricard V, S. Pd, M. Pd, Ibu Destriana, M. Pd, Ibu Destriani, M. Pd, Ibu Prof. Fauzia, Bpk Dr. Arisky Ramadhan, M. Pd, Bpk Dr. Kevin Octara, M. Pd, Bpk Dr. Samsul Azhar, M. Pd, Bapak Sholeh Salahudin, Bapak Reza dan admin prodi viii Penjaskes Pak Angga Setiawan. Terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Untuk teman sekamarku Nur Fadillah Arifai, yang Terbaik dan tercinta yang selalu ada selalu berbagi dalam kebahagiaan maupun duka, selalu men-support apapun tentang kuliah saya, terima kasih selalu menyediakan pundak untuk saya bersandar, terima kasih telah melakukan yang terbaik untuk kita, terima



kasih juga sudah menjadi inspirasi saya untuk menjadi kuat, terima kasih sudah menjadi guru saya dalam hal berteman, terima kasih sudah banyak mengubah nyayu menjadi lebih baik, terima kasih untuk 7 tahun ini. “Don’t even need to say goodbye, in this overwhelming world, I need you.

- Seluruh temen kelas C ( zila, ayu, faris, riska, cek nab, kak robi, kak dayat, tejak, iky, rizky ridho, amel, mbak ade, emil, nadia, madon, ira)
- Seluruh dosen yang mengajar di Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang begitu banyak.
- Serta teman-teman asrama expo yang tak bisa saya sebut satu per satu terima kasih untuk semuanya. .
- Semua pihak yang telah membantu dalam Skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Motto:

“ Bermimpilah setinggi langit, walaupun engkau jatuh kau akan  
terjatuh diantara bintang- bintang ”

“SNE”

“ Kita punya kendala tapi Allah punya kendali. Yakinlah, jika Allah sudah  
ikut andil, Maka tidak ada kata mustahil ”

“SNE”

“Kekecewaan telah mengajarkanku bahwa jangan mengharapkan apapun,  
dari siapapun”

“SNE”

# PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA PGRI 2 PALEMBANG

Oleh :

Siti Nyayu Erizka

NIM : 06061082025123

## ABSTRAK

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 dengan demikian cukup untuk menerima  $H_1$ . Artinya  $H_0$  ditolak, 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, kompetisi fisik, pemahaman dan pengetahuan membawa peserta didik untuk lebih aktif dalam beraktivitas fisik.

**Kata Kunci:** Peserta didik; Literasi Fisik; Aktiitas Fisik

# **THE ROLE OF PHYSICAL LITERACY IN PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION IN HIGH SCHOOL STUDENT**

**OLEH**

**Siti Nyayu Erizka**

**NIM : 06061082025123**

## **ABSTRACT**

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.

**Keywords:** Students; Physical literacy; Physical activity

## DAFTAR ISI

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>               | <b>i</b>    |
| <b>PRAKATA .....</b>                        | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                 | <b>iii</b>  |
| <b>PERSEMBAHAN DAN MOTO .....</b>           | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                        | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACK .....</b>                       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                     | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>              | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                    | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....              | 5           |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                | 5           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                   | 5           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                  | 6           |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                 | 6           |
| <b>BAB II DESKRIPSI TEORI .....</b>         | <b>7</b>    |
| 2.1 Hakikat Literasi Fisik .....            | 7           |
| 2.1.1 Pengertian Literasi Fisik .....       | 7           |
| 2.1.2 Unsur – Unsur Literasi Fisik .....    | 13          |
| 2.1.3 Ciri- Ciri Orang Melek Fisik .....    | 14          |
| 2.2 Hakikat Aktivitas Fisik .....           | 15          |
| 2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....      | 15          |
| 2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....     | 19          |
| 2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik .....         | 22          |
| 2.2.4 Faktor – Faktor Aktivitas Fisik ..... | 23          |
| 2.2.5 Cara Mengukur Aktivitas Fisik .....   | 25          |
| 2.3 Kerangka Berpikir .....                 | 30          |
| <b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>  | <b>32</b>   |

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.1 Jenis Penelitian .....                                                  | 32        |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....                                       | 32        |
| 3.3 Desain Penelitian .....                                                 | 32        |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel .....                                     | 33        |
| 3.5 Populasi dan Sampel .....                                               | 33        |
| 3.5.1 Populasi .....                                                        | 33        |
| 3.5.2 Sampel .....                                                          | 33        |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data .....                                           | 34        |
| 3.6.1 Kuesioner .....                                                       | 34        |
| 3.7 Instrumen Penelitian .....                                              | 34        |
| 3.8 Uji Validitas dan Uji Reabilitas .....                                  | 35        |
| 3.8.1 Uji Validitas .....                                                   | 35        |
| 3.8.1.1. Literasi Fisik .....                                               | 35        |
| 3.8.1.2 Aktivitas Fisik .....                                               | 36        |
| 3.8.2 Uji Reabilitas .....                                                  | 36        |
| 3.8.2.1. Literasi Fisik .....                                               | 36        |
| 3.8.2.2. Aktivitas Fisik .....                                              | 37        |
| 3.9 Teknik Analisis Data .....                                              | 37        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                         | <b>39</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                                                  | 39        |
| 4.1.1 Literasi fisik .....                                                  | 39        |
| 4.1.2 Aktivitas Fisik .....                                                 | 49        |
| 4.2 Pembahasan .....                                                        | 50        |
| 4.2.1 Literasi Fisik .....                                                  | 51        |
| 4.2.2 Aktivitas Fisik .....                                                 | 52        |
| 4.3 Data Hasil Uji Chi- Square .....                                        | 54        |
| 4.3.1 Uji <i>Chi-square</i> Antara Literasi Fisik dan Aktivitas Fisik ..... | 54        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                     | <b>55</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                                        | 55        |
| 5.2 Saran .....                                                             | 55        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                 | <b>57</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 MET .....                                             | 28 |
| Tabel 2. 2 Intensitas Aktivitas .....                            | 28 |
| Tabel 2. 3 Resting Hearth Rate .....                             | 29 |
| Tabel 3. 1 Uji Reabilitas Literasi Fisik .....                   | 36 |
| Tabel 3. 2 Uji Reabilitas Aktivitas Fisik .....                  | 37 |
| Tabel 4. 1 Tabulasi Data Nilai Kuesione Literasi Fisik .....     | 39 |
| Tabel 4. 2 Freguencies Literasi Fisik .....                      | 40 |
| Tabel 4. 3 Freguencies X1 .....                                  | 40 |
| Tabel 4. 4 Freguencies X2 .....                                  | 40 |
| Tabel 4. 5 Freguencies X3 .....                                  | 41 |
| Tabel 4. 6 Freguencies X4 .....                                  | 41 |
| Tabel 4. 7 Freguencies X5 .....                                  | 42 |
| Tabel 4. 8 Freguencies X6 .....                                  | 42 |
| Tabel 4. 9 Freguencies X7 .....                                  | 43 |
| Tabel 4. 10 Freguencies X8 .....                                 | 43 |
| Tabel 4. 11 Freguencies X9 .....                                 | 44 |
| Tabel 4. 12 Freguencies X10 .....                                | 44 |
| Tabel 4. 13 Freguencies X11 .....                                | 45 |
| Tabel 4. 14 Freguencies X12 .....                                | 45 |
| Tabel 4. 15 Freguencies X13 .....                                | 46 |
| Tabel 4. 16 Freguencies X14 .....                                | 46 |
| Tabel 4. 17 Freguencies X15 .....                                | 47 |
| Tabel 4. 18 Freguencies X16 .....                                | 47 |
| Tabel 4. 19 Freguencies X17 .....                                | 48 |
| Tabel 4. 20 Freguencies X18 .....                                | 48 |
| Tabel 4. 21 Deskripsi Data Hasil Kuesioner Aktivitas Fisik ..... | 49 |
| Tabel 4. 22 Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik .....          | 53 |
| Tabel 4. 23 Hasil Uji <i>Chi- Square</i> .....                   | 53 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Literasi Fisik..... | 12 |
| Gambar 2.2 Kerangka Berpikir   |    |
| 31 .....                       |    |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Riwayat Hidup .....                                | 60 |
| Lampiran 2. Lembar Kuesioner Literasi Fisik .....              | 61 |
| Lampiran 3. Kuesioner Aktivitas Fisik .....                    | 63 |
| Lampiran 4. Data Nilai Kuesioner Literasi Fisik .....          | 65 |
| Lampiran 5. Data Nilai Kuesioner Aktivitas Fisik .....         | 69 |
| Lampiran 6. Usul Judul Skripsi .....                           | 73 |
| Lampiran 7. Sk Pembimbing .....                                | 74 |
| Lampiran 8. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian .....      | 76 |
| Lampiran 9. Surat Undangan Seminar Proposal .....              | 77 |
| Lampiran 10. Bukti Perbaikan Proposal .....                    | 80 |
| Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....                       | 81 |
| Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ..... | 82 |
| Lampiran 13. Lembar Persetujuan Seminar Hasil .....            | 83 |
| Lampiran 14. Surat Undangan Seminra Hasil .....                | 84 |
| Lampiran 15. Bukti Perbaikan Seminar Hasil .....               | 87 |
| Lampiran 16. Bukti Persetujuan Sidang Skripsi .....            | 88 |
| Lampiran 17. Surat Undangan Ujian Skripsi .....                | 89 |
| Lampiran 18. Buku Bimbingan Skripsi .....                      | 92 |
| Lampiran 19. Bukti Bebas Pustaka Perpustakaan .....            | 94 |
| Lampiran 20. Bukti Bebas Pustaka Ruang Baca Fkip .....         | 95 |
| Lampiran 21. LOA .....                                         | 96 |
| Lampiran 22. Dokumentasi .....                                 | 97 |



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Aktivitas fisik memiliki hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kesehatan seseorang sangat kuat. Aktivitas fisik membantu mengurangi risiko penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan arteri koroner (Taringa, 2013). Tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes hingga 20-30% dan dapat mempersingkat usia hingga 3-5 tahun (WHO, 2020). Artinya, Aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan risiko beberapa penyakit kronis, tetapi aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan kematian dini dan berbagai penyakit kronis lainnya (Priadana et al., 2021). Pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan tenaga dikenal sebagai aktivitas fisik. Tenaga ini dapat membantu menjaga kesehatan fisik, mental, dan gaya hidup yang sehat (Utami et al., 2016). Tubuh menggunakan karbohidrat, lemak, dan protein sebagai sumber energi untuk melakukan setiap aktivitas. Meskipun setiap aktivitas dilakukan secara unik, proses metabolisme yang terjadi juga berbeda, sumber energi yang dibutuhkan tetap sama. Ketika kita meleak secara fisik, aktivitas fisik menjadi menyenangkan. Orang yang meleak jasmaninya menunjukkan bahwa mereka cerdas atau terdidik dalam hal jasmani, tubuh, atau badan mereka.

Menurut Fatmawaty (2017), orang yang memahami konsep literasi fisik mampu melakukan berbagai aktivitas dalam hidupnya dengan percaya diri, mampu, efektif, efisien, dan optimal (Fatmawaty, 2017). Aktivitas fisik harus memenuhi kriteria FITT (frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis). Jenis aktivitas mengacu pada jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Dewi (2015), jenis-jenis aktivitas yang biasa dilakukan oleh remaja meliputi latihan aerobik, penguatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Seberapa banyak latihan yang dilakukan tergantung pada tujuan seseorang, apakah itu untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau peningkatan kinerja (Husnayai, 2020). Melakukan aktivitas fisik secara teratur akan membantu peserta didik memperoleh berbagai keuntungan, termasuk kesehatan fisik yang baik, komposisi tubuh yang sehat, metabolisme yang sehat, dan kesehatan mental

yang baik. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara teratur juga dapat membantu peserta didik membentuk konsep diri yang positif tentang diri mereka secara fisik, sosial, dan intelektual. Konsep diri akan sangat berpengaruh dalam kehidupan peserta didik kini dan nanti di masa mendatang, konsep diri yang positif akan membantu peserta didik untuk mengukir prestasi di bidang akademik maupun non akademik, hal ini dikarenakan konsep diri menjadi faktor internal pada peserta didik untuk memotivasi dirinya agar mencapai berbagai prestasi, selain itu peserta didik yang memiliki konsep diri yang positif akan membawa dirinya untuk memiliki karakter yang baik. 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.

Berikut merupakan gambaran domain pembentukan aktivitas fisik yang ideal dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan mendapat kebugaran jasmani. Berdasarkan kesimpulan diatas bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam kesehatan. Dan menurut (Priambodo et al, 2020) bahwa ketidakaktifan fisik diyakini sebagai satu penyebab utama kematian global (Iyakrus et al., 2022). Aktivitas fisik menjadi menyenangkan ketika kita melek secara fisik. Orang yang melek jasmaninya menunjukkan orang yang cerdas atau terdidik dalam hal dengan jasmani/tubuh/badannya. Orang yang mengerti tentang konsep literasi fisik mampu melakukan beberapa aktivitas dalam hidupnya dengan percaya diri, kompeten, efektif, efisien dan optimal.

*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). Melek fisik atau literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas 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). Individu yang memiliki literasi fisik harus bergerak dengan ketenangan dan percaya 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 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.

Berdasarkan 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 konfirmatori, 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 relibilitas 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”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini:

1. Masih kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa disekolah.
2. Pada jam pelajaran siswa masih suka mengantuk.
3. Belum diketahuinya literasi fisik dalam partisipasi siswa di SMA PGRI 2 Palembang.

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik pada remaja di Sma Pgri 2 Palembang.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana gambaran literasi fisik pada siswa di SMA PGRI 2 Palembang?
2. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada siswa di SMA PGRI 2 Palembang?
3. Apakah literasi fisik mempunyai pengaruh terhadap aktivitas fisik pada siswa?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran literasi fisik pada siswa di SMA PGRI 2 Palembang?
2. Untuk mengetahui gambaran aktivitass fisik pada siswa di SMA PGRI 2 Palembang?
3. Untuk mengetahui Apakah literasi fisik mempunyai pengaruh terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA PGRI 2 Palembang?

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat antara lain:

#### 1. Bagi remaja :

- a) Memotivasi untuk bisa memanfaatkan waktu luangnya dengan bermanfaat, yaitu dengan literasi fisik menjadikan kehidupan di usia remaja menjadi lebih bermanfaat dan produktif.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat khususnya remaja, karena remaja merupakan suatu kelompok yang harus diperhatikan agar hidupnya bisa lebih bermanfaat buat masyarakat, serta dapat dijadikan suatu acuan untuk kesejahteraan.

#### 2. Manfaat bagi guru pendidikan jasmani, pelaku olahraga, dll:

- a. Dapat memberikan informasi mengenai literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik pada remaja.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan dan tambahan untuk melakukan pengabdian di satuan sekolah.

#### 3. Manfaat bagi peneliti lain

Diharapkan dapat dipergunakan sebagai masukan atau bahan pembanding bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis ataupun penelitian yang lebih luas.

## 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.
- 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.
- 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>
- Deswantooro, Hartati, Iyakru, Usra, U. (2020). Health and Receptions Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation. *Journal of Physical Education, Sport*, 9(1), 58–62. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- 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.
- 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](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.
- Husnayai, A. 2020. (2020). *Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta tahun 2020*.

- Inasari Dewi, 2017. (2017). *M. Dan et al.* 8–25.
- 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.
- 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 , FMIPA Universitas Jenderal Soedirman , Purwokert.*
- Nursalam, & Fallis, A. (2016). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- 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://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/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.
- 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 Definition Understood.* 1–11.

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.

Utami, Hatijah, & Shofiya. (2016). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes*, 2(1), 122–128.

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.