

Hubungan *Physical Literacy* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi

Nala Ambarwati^{1✉}, Reza Hadinata¹, Ceppy Pradana Putra¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: nalaambarwati703@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-03-04
Direvisi: 2026-03-20
Diterima: 2026-03-24
Diterbitkan: 2026-03-25

Keywords:

Physical Literacy; Physical Fitness; TKPN; APLQ; Senior High School Students

Abstract

This study was designed to identify the physical capacity of eleventh-grade students at SMA Negeri 6 Jambi City and to examine its relationship with their physical fitness levels. A quantitative approach with a correlational design was employed. Purposive sampling was used to select 59 students who met the predetermined criteria. Physical literacy was measured using the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (validity 0.680–0.790; reliability $\alpha = 0.951$), and physical fitness was assessed using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) with a validity of 0.76. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test via SPSS version 21. The findings revealed a significant positive relationship between the two variables. Most students fell into the Moderate (34.5%) category for physical literacy and the Sufficient (35.6%) category for physical fitness. A correlation coefficient of $r = 0.548$ ($p = 0.000 < 0.05$) confirms that strengthening physical literacy through well-structured and engaging physical education learning can meaningfully contribute to improving students' fitness.

Kata Kunci:

Physical Literacy; Kebugaran Jasmani; TKPN; APLQ; Siswa SMA

Penelitian ini dirancang untuk mengidentifikasi kapasitas fisik peserta didik di kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Jambi serta menganalisis keterkaitan antara kapasitas fisik tersebut dengan kondisi kebugaran jasmani mereka. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif berdesain korelasional. Pengambilan sampel dilakukan secara purposif terhadap 59 siswa yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Untuk mengukur *physical literacy*, digunakan Kuesioner Literasi Fisik Remaja (validitas 0,680–0,790; reliabilitas $\alpha = 0,951$), sedangkan kondisi kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan nilai validitas 0,76. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi Pearson Product-Moment menggunakan SPSS versi 21. Temuan menunjukkan adanya hubungan yang positif dan bermakna antara kedua variabel tersebut. Distribusi data memperlihatkan bahwa proporsi terbesar siswa masuk dalam kategori Sedang (34,5%) untuk literasi fisik dan Cukup (35,6%) untuk kebugaran jasmani. Nilai koefisien korelasi ($r = 0,548$) dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa penguatan *physical literacy* melalui pembelajaran PJOK yang terstruktur dan menarik dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kebugaran peserta didik.

Copyright (c) 2026 Nala Ambarwati, Reza Hadinata, Ceppy Pradana Putra

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

How to cite:

Ambarwati, N., Hadinata, R., & Putra, C. P. (2026). Hubungan *Physical Literacy* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 234-241. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1057>

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan nasional menempatkan pendidikan jasmani di jenjang sekolah menengah atas sebagai wahana strategis dalam memaksimalkan potensi peserta didik, mencakup aspek fisik, kognitif, dan afektif. Agar perkembangan kesehatan remaja khususnya siswa kelas XI SMA dapat berlangsung secara optimal, diperlukan rutinitas aktivitas fisik yang terencana dan konsisten (Irman, 2025). Data terkini mengungkap bahwa minimnya porsi pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah turut menjadi penyebab rendahnya tingkat aktivitas dan kebugaran fisik siswa (Peng et al., 2025). Dalam kondisi demikian, proses pembelajaran perlu diarahkan pada pencapaian yang bersifat komprehensif, yakni menyentuh aspek proses sekaligus hasil. Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan cerminan utama dari kesehatan fisik dan kapasitas seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan (Santana et al., 2017). Pada kelompok usia remaja, level kebugaran fisik berkorelasi secara positif dengan prestasi belajar, kesejahteraan mental, serta berkurangnya risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Putranto & Efendi, 2024). Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan gaya hidup pasif dan rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor dominan yang menyebabkan sebagian besar siswa SMA memiliki tingkat kebugaran yang tergolong sedang hingga rendah (Ardiansyah, 2021). Data dari World Health Organization (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja di berbagai penjuru dunia, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia, belum memenuhi standar minimal aktivitas fisik yang dianjurkan (Apriana & Nur, 2024). Kondisi ini menegaskan urgensi intervensi pendidikan jasmani yang lebih menyeluruh dan tepat sasaran (Anam et al., 2024).

Dalam paradigma pendidikan jasmani kontemporer, kebugaran jasmani tidak lagi dipandang sekadar sebagai hasil dari latihan fisik rutin, melainkan sebagai produk yang lahir dari interaksi dinamis antara kemampuan gerak, motivasi, pengetahuan, dan sikap terhadap aktivitas fisik. Kajian-kajian mutakhir

menegaskan bahwa faktor kognitif dan psikologis memegang peran krusial dalam mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik yang berkesinambungan (Taylor et al., 2010). Oleh sebab itu, program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah menengah atas seharusnya berfokus pada peningkatan kesadaran dan pemahaman siswa akan nilai penting aktivitas fisik bagi kehidupan mereka (Kamaruddin, 2024).

Selama satu dekade terakhir, konsep *physical literacy* mengalami perkembangan yang cukup pesat. Konsep ini dimaknai sebagai perpaduan antara keterampilan gerak, kepercayaan diri, motivasi, serta pemahaman tentang pentingnya berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. *Physical literacy* dipandang sebagai fondasi dalam membangun individu yang secara aktif bergerak dan menyadari betapa vitalnya menjaga kesehatan (Haris et al., 2025). Dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kebugaran rendah, Siswa yang cukup sehat cenderung lebih sering dan lebih konsisten melakukan aktivitas fisik (Ningsih et al., 2026).

Keterkaitan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani telah terbukti secara empiris melalui sejumlah penelitian terkini. Komponen kebugaran seperti ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kelincahan terbukti meningkat seiring dengan bertumbuhnya literasi fisik seseorang. Hal ini terjadi karena pendidikan fisik yang berkualitas mampu menumbuhkan hasrat dan keyakinan diri pada siswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan jasmani (Harjono, 2023). Selain itu, siswa dengan *physical literacy* yang baik cenderung memiliki persepsi positif terhadap aktivitas fisik sehingga lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik di luar sekolah (Irawan, 2025).

Meskipun sejumlah studi telah meneliti hubungan antara *physical literacy* dan kebugaran jasmani, penelitian yang secara spesifik mengkaji kedua variabel tersebut pada siswa kelas XI SMA di Kota Jambi dengan menggunakan instrumen APLQ dan TKPN secara bersamaan masih belum pernah dilakukan. Tanpa landasan empiris yang kontekstual, guru PJOK di Kota Jambi tidak

memiliki dasar yang memadai untuk merancang pembelajaran yang benar-benar efektif dalam meningkatkan physical literacy sekaligus kebugaran jasmani siswa. Apabila kondisi ini dibiarkan, siswa berisiko memasuki usia dewasa dengan tingkat kebugaran yang rendah dan kebiasaan hidup tidak aktif yang sulit diubah. Studi korelasional pada siswa sekolah menengah di Indonesia melaporkan bahwa aspek kompetensi gerak dan motivasi dalam physical literacy memainkan peran penting. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih efektif di SMA Kota Jambi. Studi korelasional pada siswa sekolah menengah melaporkan bahwa aspek kompetensi gerak dan motivasi dalam *physical literacy* memainkan penting untuk meningkatkan aktivitas dan kebugaran siswa. Namun demikian, hasil penelitian tersebut masih bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan sekolah, fasilitas, serta budaya aktivitas fisik masing-masing daerah (Andika et al., 2025). Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *physical literacy* terhadap olahraga siswa kelas XI di Kota Jambi masih sangat terbatas, padahal pemahaman mengenai hubungan kedua variabel tersebut dapat menjadi dasar dalam mengembangkan metode pembelajaran PJOK yang lebih efisien yang fokus pada pengembangan peserta didik secara keseluruhan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) memetakan tingkat physical literacy siswa kelas XI (2) menganalisis hubungan antara physical literacy dan kebugaran jasmani siswa serta (3) memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang mendorong peningkatan physical literacy sekaligus kebugaran jasmani secara berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadilandas empiris dalam merancang model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kontekstual dan berorientasi pada peningkatan kualitas gerak peserta didik.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya keterkaitan antara variabel bebas (literasi fisik) atau tidak dan variabel lainnya terikat (kebugaran jasmani) (Creswell, 2019). Desain ini dipilih karena peneliti tidak memberikan perlakuan apa pun kepada subjek, melainkan mengamati kondisi alami yang terjadi pada sampel (Eni amalia, 2022). Pengambilan data dilakukan di SMA Negeri 6 Kota Jambi selama semester genap tahun akademik 2025/2026.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini mencakup 243 peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi yang terbagi dalam delapan rombongan belajar paralel. Penentuan sampel dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Sebanyak 59 siswa yang memenuhi syarat dan bersedia berpartisipasi dipilih sebagai responden berdasarkan kriteria: (1) terdaftar sebagai siswa aktif di kelas XI; (2) hadir saat pelaksanaan pengumpulan data; dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes yang dilaksanakan.

Instrumen Penelitian

1. Tes Kebugaran Jasmani (TKPN). Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang ditetapkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2022 (Pratama et al., 2025). Instrumen ini memiliki validitas 0,76 dan dirancang khusus untuk kelompok usia 15–18 tahun. TKPN terdiri atas lima komponen tes yang dinilai secara terpadu berdasarkan bobot yang telah ditentukan, yaitu: (1) Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menggambarkan komposisi tubuh; (2) V-Sit and Reach untuk mengukur fleksibilitas otot hamstring dan punggung bawah; (3) Sit Up selama 60 detik untuk menilai kekuatan dan ketahanan otot perut; (4) Squat thrust 30 detik untuk mengukur kelincahan dan koordinasi gerak; serta (5) Tes PACER untuk mengukur

- kapasitas daya tahan kardiovaskular aerobik.
2. Angket Physical Literacy (APLQ). *Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ)* merupakan instrumen yang dikembangkan oleh (Hidayat, 2025) untuk mengukur tingkat *physical literacy* pada remaja usia 12–18 tahun. APLQ telah disesuaikan dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Nilai koefisien reliabilitas alat ini adalah $\alpha = 0,951$ dan validitas berkisar antara 0,680 hingga 0,790, yang menunjukkan bahwa APLQ merupakan instrumen yang valid dan reliabel. APLQ terdiri atas 25 butir pernyataan yang mencakup empat aspek utama: (1) aspek psikologis dan perilaku; (2) pengetahuan dan kesadaran; (3) kompetensi gerak dan (4) aktivitas fisik. Setiap butir dinilai menggunakan skala Likert 1–5, di mana skor 1 menunjukkan *physical literacy* yang rendah dan skor 5 menunjukkan *physical literacy* yang tinggi.

Teknik Pengumpulan Data

Angket APLQ diberikan langsung kepada responden untuk mengumpulkan data mengenai literasi fisik. Siswa diminta mengisi angket secara jujur sesuai keadaan yang sesungguhnya demi menjaga validitas data. Setelah angket terisi, langsung dikumpulkan kepada peneliti. Sementara itu, pengukuran kebugaran jasmani dilaksanakan melalui tes TKPN. Siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil dengan pendampingan petugas terlatih. Pelaksanaan tes diawali dengan penjelasan prosedur dan pemanasan, kemudian dilanjutkan dengan seluruh rangkaian butir tes

secara berurutan. Hasil pengukuran dicatat oleh petugas dan diolah secara sistematis untuk keperluan analisis.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif dan inferensial (Omry, 2024). Analisis deskriptif dimanfaatkan untuk menggambarkan distribusi dan pengelompokan tingkat kebugaran jasmani serta literasi fisik peserta didik. Adapun analisis inferensial mencakup uji prasyarat dan uji hipotesis. Normalitas data diuji menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, dengan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05. Uji linearitas dilakukan untuk memeriksa ada tidaknya hubungan linier antara kedua variabel, dengan kriteria data dinyatakan linier apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, di mana hipotesis alternatif diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05. Seluruh proses analisis menggunakan program IBM SPSS versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tingkat Physical Literacy

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data literasi fisik yang dihimpun melalui angket APLQ dari 59 peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi, diperoleh nilai rata-rata sebesar 87,81 dengan standar deviasi $\pm 16,47$, skor terendah 36, dan skor tertinggi 125. Distribusi kategorisasi tingkat literasi fisik siswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Physical Literacy Siswa Kelas XI

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	> 114,26	4	6,9%
2	Baik	97,79 – 114,26	14	24,1%
3	Sedang	81,31 -97,79	20	34,5%
4	Kurang	64,84 – 81,31	15	25,9%
5	Sangat Kurang	<64,84	5	8,6%
Total			59	100%

Berdasarkan tabel di atas, kelompok terbesar siswa berada pada kategori Sedang dengan jumlah 20 orang (34,5%), disusul kategori Kurang sebanyak 15 orang (25,9%),

kategori Baik sejumlah 14 orang (24,1%), kategori Sangat Kurang sebanyak 5 orang (8,6%), dan kategori Sangat Baik sebanyak 4 orang (6,9%). Dengan demikian, secara umum

tingkat *physical literacy* siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi tergolong dalam kategori sedang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Yusmar & Fadilah, 2023) yang mengungkapkan bahwa rata-rata tingkat *physical literacy* siswa SMA di Indonesia secara umum masih berada pada taraf sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun motivasi tidak sepenuhnya absen, pemahaman tentang aktivitas fisik dan kompetensi gerak sebagian besar siswa masih memerlukan peningkatan. Hasil ini sejalan dengan temuan (Instituto Nacional de Estadística, 2021) yang menyatakan bahwa

tingkat *physical literacy* remaja sangat dipengaruhi oleh mutu pembelajaran PJOK, ketersediaan sarana, serta lingkungan sosial yang kondusif bagi aktivitas fisik.

Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil analisis deskriptif data kebugaran jasmani yang diperoleh melalui TKPN menunjukkan nilai rata-rata sebesar 2,83 dengan standar deviasi $\pm 1,02$, nilai minimum 1, dan nilai maksimum 5. Distribusi kategorisasi tingkat kebugaran jasmani siswa disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	> 4	3	5,1%
2	Baik	$3 - 3,9$	12	20,3%
3	Cukup	$2 - 2,9$	21	35,6%
4	Kurang	$1 - 1,9$	18	30,5%
5	Kurang Sekali	< 1	5	8,5%
Total			59	100%

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas siswa masuk dalam kategori Cukup sebanyak 21 orang (35,6%), diikuti kategori Kurang sejumlah 18 orang (30,5%), kategori Baik sebanyak 12 orang (20,3%), kategori Kurang Sekali sebanyak 5 orang (8,5%), dan kategori Baik Sekali sebanyak 3 orang (5,1%). Secara keseluruhan, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi berada pada taraf Cukup.

Kondisi kebugaran yang tergolong cukup ini merupakan perhatian serius. Karena tingkat kebugaran atletik siswa sekolah menengah atas di berbagai daerah di Indonesia rata-rata masih berada pada kisaran cukup hingga kurang, yang antara lain disebabkan oleh meningkatnya perilaku sedentari seperti penggunaan gawai secara berlebihan serta berkurangnya intensitas aktivitas fisik di luar jam sekolah. World Health Organization (2023) merekomendasikan aktivitas fisik untuk remaja berusia 5 hingga 17 tahun dengan intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari. Kondisi yang ada mengisyaratkan bahwa sebagian besar peserta didik belum konsisten memenuhi anjuran tersebut.

Uji Prasyarat

Sebelum pengujian hipotesis, uji prasyarat dilakukan. Ini termasuk uji linearitas dan normalitas. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menemukan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,726, yang menunjukkan bahwa distribusi data adalah normal karena nilainya melampaui 0,05. Uji linearitas menemukan bahwa signifikansi linearitas adalah 0,000, yang berarti nilainya di bawah 0,05, dan nilai deviasi linearitas adalah 0,724. Hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Asumsi prasyarat terpenuhi, dan uji korelasi Pearson Product Moment dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis: Hubungan Physical Literacy dan Kebugaran Jasmani

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis ada tidaknya hubungan antara *physical literacy* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Physical Literacy	Kebugaran Jasmani
Physical Literacy (r)	1	0,548
Sig. (2-tailed)	–	0,000
N	59	59

Keterangan: Korelasi signifikan pada taraf 0,01 (2-tailed)

Berdasarkan Tabel 3, nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh sebesar 0,548 dengan signifikansi 0,000. Nilai ini lebih kecil dari taraf yang ditetapkan (0,05), sehingga hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *physical literacy* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi. Nilai $r = 0,548$ mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong sedang dengan arah yang positif, artinya semakin tinggi *physical literacy* seorang siswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Pembahasan

Hasil Penelitian mengkonfirmasi hipotesis awal yang menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *physical literacy* dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi ($r = 0,548$; $p = 0,000$). Meski nilai koefisien korelasi tergolong sedang, hal ini menunjukkan bahwa literasi fisik merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya penentu kebugaran jasmani peserta didik.

Hasil ini selaras dengan penelitian Cairney yang menegaskan bahwa *physical literacy* berperan sebagai mediator antara kompetensi gerak dan partisipasi dalam aktivitas fisik jangka panjang. Individu yang memiliki *physical literacy* tinggi lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka (Carl et al., 2022). Mekanisme ini didukung oleh model konseptual Edwards et al. (2017) yang menyatakan bahwa keempat dimensi *physical literacy*, yaitu kepercayaan diri, motivasi, kompetensi fisik,

serta pengetahuan dan pemahaman, secara sinergis mempengaruhi perilaku aktif individu.

Lebih lanjut, aspek motivasi dalam *physical literacy* terbukti menjadi komponen yang paling berpengaruh terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK. (Rochani, 2023) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik yang tinggi mendorong siswa untuk secara mandiri mencari kesempatan berolahraga, yang secara langsung meningkatkan volume dan intensitas aktivitas fisik mereka. Kondisi ini yang pada akhirnya memperbaiki komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh.

Indonesia juga menemukan hasil serupa, di mana implementasi *physical literacy* dalam pembelajaran PJOK secara signifikan meningkatkan partisipasi aktif siswa dan berdampak positif pada tingkat kebugaran jasmani mereka (Tsalisafriana, 2024) dalam penelitiannya pada remaja menemukan bahwa terdapat asosiasi signifikan antara tingkat *physical literacy* dengan kebugaran fisik yang diukur secara objektif, diutamakan pada bagian daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot.

Namun demikian, nilai koefisien korelasi yang tergolong sedang ($r = 0,548$) mengisyaratkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar *physical literacy*. Faktor-faktor seperti kebiasaan tidur, asupan nutrisi, kondisi sosial ekonomi keluarga, ketersediaan fasilitas olahraga di sekolah, serta dukungan lingkungan sosial turut berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya dengan memperkuat *physical literacy* semata, tetapi juga dengan membenahi faktor-faktor pendukung lainnya.

Hasil ini memiliki konsekuensi nyata guru PJOK harus merancang pembelajaran yang secara eksplisit memperkuat keempat dimensi *physical literacy* siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada penguatan kepercayaan diri siswa dalam bergerak, peningkatan pengetahuan mereka tentang manfaat aktivitas fisik, pengembangan kompetensi gerak yang variatif, serta internalisasi motivasi untuk aktif sepanjang

hayat, diharapkan dapat secara efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan. Selain itu, sekolah perlu menciptakan ekosistem yang mendukung gaya hidup aktif, termasuk penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, program ekstrakurikuler yang beragam, dan budaya sekolah yang menghargai partisipasi dalam aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Terdapat tiga simpulan pokok yang dapat ditarik dari penelitian ini. Pertama, tingkat *physical literacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi secara keseluruhan berada pada kategori Sedang, dengan proporsi tertinggi sebesar 34,5% dari total 59 responden, yang mengindikasikan masih terbukanya ruang untuk perbaikan. Kedua, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas XI secara umum tergolong dalam kategori Cukup (35,6%), menandakan bahwa mayoritas peserta didik belum mencapai level aktivitas fisik yang sesuai dengan usianya. Ketiga, dan yang paling esensial, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *physical literacy* dan kebugaran jasmani peserta didik ($r = 0,548$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan kekuatan korelasi yang tergolong sedang. Pola hubungan ini menegaskan bahwa literasi fisik bukan sekadar pelengkap dalam pembelajaran PJOK, melainkan merupakan faktor prediktor yang secara nyata berkontribusi terhadap kebugaran peserta didik. Oleh karena itu, penerapan pendekatan berbasis *physical literacy* dalam kurikulum PJOK di jenjang sekolah menengah atas perlu mendapat perhatian serius sebagai strategi peningkatan kebugaran yang berpijak pada landasan bukti empiris.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Universitas Jambi atas segala dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan untuk menyelesaikan penelitian ini sebagai bagian dari proses akademik. Apresiasi yang tulus juga disampaikan kepada Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga beserta seluruh tim editor atas bimbingan, peluang, dan umpan balik akademik yang konstruktif dalam proses penerbitan

naskah ini. Terima kasih pula kepada semua pihak yang telah berkontribusi melalui data, referensi, dan diskusi ilmiah yang memperkaya kualitas penelitian ini.

REFERENSI

- Anam, S., Mulyono, M., & Darisman, E. K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Bulukagung 2 Klampis Kabupaten Bangkalan. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 24–30.
<https://doi.org/10.55933/pjga.v5i1.841>
- Andika, Saputra, E., & Oktadinata, A. (2025). Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 307–311.
<https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.750>
- Apriana, Y., & Nur, H. A. (2024). *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*. 4(2), 45–55.
- Ardiansyah, P. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16-19*.
- 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. In *Sports Medicine* (Vol. 52, Issue 12). Springer International Publishing.
<https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Creswell, J. W. (2019). *RESEARCH DESIGN: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran / John W. Creswell | Perpustakaan Universitas Bina Darma* (Ed.4, cet.). Pustaka Pelajar.
- Eni amalia, A. widiyono. (2022). *Pengaruh model kooperatif tipe STAD*. 09(September), 1319–1330.
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., Rosti, R., Ernawati, E., & Khartha, A. (2025). Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(1), 44–51.
<https://doi.org/10.35569/biormatika.v11i1.2274>
- Harjono, C. (2023). *Desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis*.
- Hidayat. (2025). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERINTEGRASI DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN POSITIVE

- YOUTH DEVELOPMENT 12CS DAN PHYSICAL LITERACY Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. *Univesitas Pendidikan Indonesia*, 1–30.
- Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Available on-line at: 48(2)*, 39–62.
- Irawan, I. W. P. (2025). *Hubungan literasi fisik dengan motivasi mengikuti aktivitas olahraga pada mahasiswa jurusan pendidikan jasmani*. 2, 1322–1330.
- Irman, M. N. (2025). *Hubungan antara physical literacy dan physical activity dengan tingkat kebugaran jasmani di sma negeri 4 cimahi*.
- Kamaruddin, I. (2024). *PERAN INOVASI PEMBELAJARAN PENJAS DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK SISWA TINJAUAN SISTEMATIK*. 5(2), 167–186.
- Ningsih, S., Ilham, I., Oktadinata, A., Saputra, E., & Hadinata, R. (2026). *PEMAHAMAN LITERASI JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS*. *Jambura Health and Sport Journal*, 8(1), 106–113.
- Omry, P. D. rahayu, A. C. A. R. H. (2024). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data October 2024*. *Cv Lauk Puyu Press, October*.
- Peng, J., Cao, L., & Zhou, D. (2025). The impact of physical activities on adolescents' rule consciousness: the chain mediation effect of friendship quality and emotional intelligence. *Frontiers in Public Health*, 13(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1581016>
- Pratama, M. C., Iyakrus, & Hartati. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 272–285. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i2.42028>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Transformasi Pembelajaran Digital Berbasis Pendidikan Karakter Untuk Mewujudkan Pendidikan Yang Bermutu Dan Berakhlaqul Karimah | 2024*, 2009–2013.
- Rochani, S. (2023). Identifikasi Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Siswa Dan Hubungannya Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Biologi. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, 20(2), 83–89. <https://doi.org/10.54124/jlmp.v20i2.101>
- Santana, C. C. A., Azevedo, L. B., Cattuzzo, M. T., Hill, J. O., Andrade, L. P., & Prado, W. L. (2017). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(6), 579–603. <https://doi.org/10.1111/sms.12773>
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 99–120. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.99>
- Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa: Tinjauan Literatur. *Proceding Seminar Pendidikan Olahraga*, 3(1), 259.
- Yusmar, F., & Fadilah, R. E. (2023). Analisis Rendahnya Literasi Sains Peserta Didik Indonesia: Hasil Pisa Dan Faktor Penyebab. *LENSA (Lentera Sains): Jurnal Pendidikan IPA*, 13(1), 11–19. <https://doi.org/10.24929/lensa.v13i1.283>