

Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur

G Kukuh Ikhsanto^{1✉}, Agung Yuda Aswara², Harun Ahmad³

^{1,2,3}Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Jawa Timur, Indonesia

Email: yudaaswara@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik, Kebugaran Fisik

Keywords:

Physical Literacy, Physical Activity Enjoyment, Physical Activity, Physical Fitness

Abstrak

Kenikmatan berolahraga merupakan faktor penentu seseorang secara konsisten melakukan aktivitas fisik, melakukan kegiatan fisik dengan riang gembira secara terus menerus memiliki efek positif yaitu mencapai kebugaran fisik. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui kontribusi literasi fisik, kesenangan berolahraga, aktivitas fisik terhadap kebugaran fisik siswa Sekolah Dasar di Jawa Timur. Penelitian sekunder ini menggunakan data dari pusat kajian literasi fisik dan olahraga pendidikan MPO UIBU. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SD di Jawa Timur dengan jumlah 1359. Analisis data menggunakan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi kecakapan literasi fisik dengan kesenangan berolahraga dengan koefisien korelasi 0,253 dengan taraf koefisien 0,01. Besarnya kontribusi langsung terhadap sebesar 0,196, sedangkan besarnya kontribusi tidak langsung terhadap melalui sebesar 0,005, serta total kontribusi langsung ditambah kontribusi tidak langsung 0,201. Terdapat kontribusi dan secara langsung dan tidak langsung melalui dan besarnya kontribusi langsung terhadap sebesar 0,186, sedangkan besarnya kontribusi tidak langsung terhadap melalui sebesar 0,032, kontribusi tidak langsung terhadap melalui sebesar 0,030, serta total kontribusinya sebesar 0,248.

Abstract

Physical activity enjoyment is a determining factor for someone to consistently to physical activity. Carrying out physical activity enjoyment and continuously has a positive effect, namely achieving physical fitness. The aim of the research is to determine the contribution of physical literacy (X1), physical activity enjoyment (X2), physical activity (X3) to the physical fitness (X3) of elementary school students in East Java. This secondary research uses data from the physical literacy and sports education study center MPO UIBU. The respondents in this research were elementary school students in East Java with a total of 1359. Data analysis used path analysis. The research results show that there is a contribution between physical literacy skills and enjoyment of exercise with a correlation coefficient of 0.253 with a coefficient level of 0.01. The direct contribution (X1) to (X3) is 0.196, while the indirect contribution (X1) to (X3) through (X2) is 0.005, and the total direct contribution plus indirect contribution is 0.201. There are direct and indirect contributions (X1) and (Y) through (X2) and (0.032, the indirect contribution (X1) to (Y) through (X2) is 0.030, and the total contribution is 0.248.

✉ Alamat korespondensi:

Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Jawa Timur, Indonesia
E-mail: yudaaswara@gmail.com

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan kebugaran fisik adalah dua istilah yang berbeda tetapi seringkali dimaknai tertukar satu sama lain. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi sedangkan kebugaran fisik adalah konsekuensi logis dari aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dengan intensitas moderat sampai tinggi (Caspersen et al., 1985). Aktivitas fisik yang kurang mencukupi telah lama diketahui sebagai faktor risiko utama berbagai penyakit kronis dan kematian yang dapat dicegah (Guthold et al., 2018). Ketika tingkat aktivitas fisik terus menurun secara global, aktivitas fisik yang tidak memadai kini menduduki peringkat keempat faktor risiko utama kematian (World Health Organization, 2020). Mengakui banyaknya manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, seperti penurunan risiko hipertensi, diabetes kanker payudara, penyakit kardiovaskular, kanker usus besar serta dampak positifnya terhadap kesehatan mental (World Health Organization, 2022), penelitian dan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat harus diprioritaskan, diimplementasikan dengan cepat, dan diperluas. Mahasiswa, pada tahap akhir pendidikannya harus didorong untuk memandang aktivitas fisik sebagai komponen penting kesehatan mereka (Whitehead, 2010).

Dalam beberapa tahun terakhir, literasi fisik telah muncul sebagai solusi potensial terhadap penurunan aktivitas fisik secara global (Jurbala, 2015). Konsep ini digambarkan sebagai 'motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai, dan mengambil tanggung jawab, mempertahankan tujuan/aktivitas fisik sepanjang perjalanan hidup' (Whitehead, 2010). Berakar pada monisme filosofis pikiran dan tubuh, literasi fisik memberikan kerangka kerja untuk mencapai kesatuan yang harmonis antara kondisi mental, fisik, dan lingkungan (Whitehead, 2010). Tiga dimensi inti— 1) motivasi, 2) kepercayaan diri dan kompetensi fisik, dan 3) interaksi dengan lingkungan—terdiri atas literasi fisik (Whitehead, 2010). Atribut-atribut yang saling memperkuat ini memfasilitasi pengalaman bermanfaat dalam aktivitas fisik, yang mengarah pada umpan balik positif dan mendorong literasi fisik secara keseluruhan

(Durden-Myers et al., 2018). Oleh karena itu, literasi fisik telah diakui sebagai landasan untuk mengembangkan keterampilan gerakan dasar dan membangun landasan partisipasi aktivitas fisik seumur hidup (Albertin et al., 2018). Terdapat hubungan positif antara literasi fisik dan aktivitas fisik (Kwan et al., 2020). Selain itu, literasi fisik memberikan efek menguntungkan pada kebugaran fisik (Caldwell et al., 2020). Meskipun sebagian besar penelitian berfokus pada relevansi positif literasi fisik dengan ranah fisik, beberapa penelitian juga meneliti hubungannya dengan ranah mental. Sebagai konsep kongruen pikiran-tubuh, literasi fisik berkorelasi positif dengan kesehatan mental, kesejahteraan, dan ketahanan psikologis (Jefferies et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa literasi fisik dapat berfungsi sebagai media unik untuk menghubungkan tubuh dan pikiran pada tingkat yang mendorong aktivitas fisik aktif.

Aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah penyakit umum di kalangan remaja dan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang merasakan kenikmatan dalam pendidikan jasmani memiliki gaya hidup yang lebih aktif secara fisik (Leisterer & Gramlich, 2021). Aktivitas fisik yang menyenangkan merupakan faktor penting dalam mendorong partisipasi dan pemeliharaan aktivitas fisik, khususnya di kalangan remaja (Pawelzick et al., 2023). Aktivitas fisik yang menyenangkan dalam kelas pendidikan jasmani dapat mempengaruhi kenikmatan aktivitas fisik di luar sekolah dan menyebabkan persistensi aktivitas fisik (Oya & Ishihara, 2022). Aktivitas fisik telah dikaitkan dengan motivasi intrinsik untuk aktif, kepatuhan aktivitas fisik, efikasi diri, dan keterlibatan berkelanjutan dalam program aktivitas fisik (Barnett et al., 2019). Kenikmatan dapat secara positif memprediksi kebiasaan berolahraga, niat untuk terus berolahraga, dan frekuensi berolahraga, serta dapat memengaruhi persepsi individu terhadap aktivitas tersebut, sehingga memperkuat atau menghindarinya (Teixeira et al., 2022). Secara keseluruhan, meningkatkan kenikmatan aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi dan pemeliharaan aktivitas fisik di antara kelompok umur yang berbeda.

Selanjutnya dengan menggunakan data sekunder peneliti ingin mendapatkan

informasi tentang: 1). Kontribusi literasi (X1) fisik terhadap kesenangan berolahraga (X2), 2). Kontribusi literasi fisik (X1) terhadap aktivitas fisik (X3) baik langsung maupun tidak langsung melalui kesenangan berolahraga (X2), 3). Kontribusi literasi fisik (X1) terhadap kebugaran fisik (Y) secara langsung dan tidak langsung melalui kesenangan berolahraga (X2) dan aktivitas fisik (X3) siswa Sekolah Dasar di Jawa timur.

METODE

Penelitian sekunder ini menggunakan data dari pusat kajian literasi fisik dan olahraga pendidikan MPO Budi Utomo Malang dengan responden berjumlah 1359 siswa SD di Jawa Timur. Variabel yang menjadi fokus kajian penelitian ini yaitu 1) literasi fisik, 2) kegiatan fisik, 3) kesenangan berolahraga dan 4) kebugaran fisik. Instrumen penelitian berupa angket dengan pertanyaan untuk masing-masing variabel diadaptasi dari:

1. Literasi Fisik ((Longmuir et al., 2018)
2. Aktivitas Fisik fisik (*Department of Health. Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*, n.d.)
3. Kesenangan berolahraga (Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee & Dien et al., 2009)
4. Kebugaran fisik (Abadie, 1988)

Untuk menjawab tujuan penelitian, peneliti menggunakan 2 teknik analisis. Untuk uji prasyarat sebelum dilakukan analisis utama peneliti terlebih dahulu melakukan uji korelasi terhadap semua variabel, kemudian pada variabel yang berkorelasi dilanjutkan dengan analisis jalur.

HASIL

Deskripsi statistik adalah distribusi data dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Deskriptif statistik variabel penelitian

Variabel	N	Min	Maks	Mean	SD
Literasi Fisik	1359	13	26	23,1	2,4
Kesenanga Berolahraga	1359	17	64	58,9	7,1
Aktivitas Fisik	1359	6	3	16,1	4,8
Kebugaran Fisik	1359	12	60	40,1	7,5

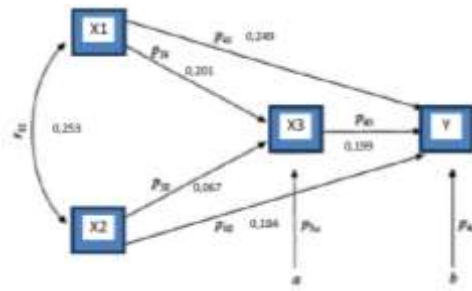
Berdasarkan deskriptif diatas diketahui: Variabel literasi fisik memiliki rata-rata 23,1 dengan standar deviasi 2,4, nilai minimal 13 nilai maksimal 26. Variabel kesenangan berolahraga memiliki rata-rata 58,9 dengan standar deviasi 7,1, nilai minimal 17 nilai maksimal 64. Variabel Aktivitas Fisik memiliki rata-rata 16,1 dengan standar deviasi 4,8, nilai minimal 6 nilai maksimal 30. Variabel Kebugaran fisik memiliki rata-rata 40,1 dengan standar deviasi 7,5, nilai minimal 12 nilai maksimal 60.

Sebelum melakukan nalisis utama ada prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan pengujian hipotesis: 1) Memastikan time order (urutan waktu) masing masing variabel sudah sesuai, berdasarkan kajian teoritik yang dilakukan, peneliti sudah memastikan urutan atau time ordernya, 2) Data berdistribusi normal. Karena jumlah data sebanyak 1359 maka data bisa diasumsikan berdistribusi normal, 3) Kovariasi antar variabel merupakan syarat sebelum melaksanakan analisis jalur, untuk mengetahui korelasi bivariat semua variabel maka dilakukan analisis korelasi bivariat:

Tabel 2. Korelasi Bivariat variabel Penelitian

Variabel	X1	X2	X3	Y
X1	1	0,253**	0,201**	0,249**
X2		1	0,067*	0,184**
X3			1	0,199**
Y				1

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa literasi fisik (X1) berkorelasi signifikan dengan kesenangan berolahraga (X2) dengan nilai 0,253, literasi fisik (X1) berkorelasi dengan Aktifitas fisik (X3) dengan nilai 0,201. literasi fisik (X1) berkorelasi dengan kebugarn fisik (Y) dengan nilai 0,249. Kesenangan berolahraga (X2) berkorelasi dengan Aktivitas fisik (X3) denga nilai 0,067, kesenangan berolaraaga (X2) berkorelasi dengan kebugaran fisik (Y) dengan nilai 0,184. Aktivitas fisik (X3) berkorelasi kebugaran fisik (Y) dengan nilai 0,199. Berdasarkan karya pedazur dengan koefisiensi 0,05 model teoritik yang bisa dianalisis lebih lanjut adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Model pasca uji korelasi bivariate

Keterangan Gambar:

- X1 : Kecakapan Literasi Fisik
- X2 : Kesenangan Berolahraga
- X3 : Aktivitas Fisik
- Y : Kebugaran Fisik

a. Hipotesis Pertama

Untuk menguji hipotesis pertama terdapat kontribusi literasi fisik terhadap kesenangan berolahraga perhatikan tabel di bawah ini :

Tabel 3 Analisis Jalur model 1

Ringkasan Model				
Model	R	R Square		
1	0,253 ^a	0,064		
a. Predictors: (Constant), Literasi Fisik				
1	Model	Koefisien ^a	t	Sig.
	(Constant)	Coefficients Beta		
	Literasi Fisik	0,253	9,637	0,000
a. Dependent Variable: Kesenangan Berolahraga				

Berdasarkan analisis koefisien path 2 variabel adalah sama dengan koefisien korelasi yaitu 0,253 yang signifikan pada taraf 0,01. Dengan demikian diputuskan untuk menolak hipotesis nihil dan menerima hipotesis alternatif, artinya terdapat kontribusi antara literasi fisik (X1) dengan kesenangan berolahraga (X2). Nilai residu atau nilai a dapat di cari dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 a &= \sqrt{1 - R - \text{Square}} \\
 &= \sqrt{1 - 0,64} \\
 &= 0,6
 \end{aligned}$$



Gambar 2. Model 1

Keterangan Gambar:

- X1 : Literasi Fisik
- X2 : Kesenangan Berolahraga

b. Hipotesis Kedua

Untuk menguji hipotesis kedua: Terdapat kontribusi literasi fisik terhadap aktivitas fisik baik langsung maupun tidak

langsung melalui kesenangan berolahraga siswa Sekolah Dasar (SD/MI) di Jawa Timur. Perhatikan tabel di bawah ini :

Tabel 4. Analisis Jalur model 2

Ringkasan Model				
Model	R	R Square		
1	0,201 ^a	0,041		
a. Predictors: (Constant), Kesenangan Berolahraga, Literasi Fisik				
Koefisien ^a				
1	Model	Coefficients Beta	t	Sig.
	(Constant)		4,177	0,000
	Literasi Fisik	0,196	7,138	0,000
	Kesenangan Berolahraga	0,118	4,644	0,000
a. Dependent Variable: Aktivitas Fisik				

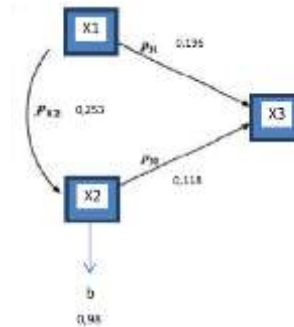
Berdasarkan koefisien analisis bersarnya R-Square adalah 0,041 hal itu menunjukkan besarnya kontribusi Literasi fisik (X1) dan Kesenangan berolahraga (X2) terhadap aktivitas fisik (X3) sebesar 4,1 % sedangkan sisanya 95,9 % adalah pengaruh dari variabel lain yang tidak dimasukkan ke

dalam penelitian ini. Cara mencari residu (nilai a) dapat dicari dengan rumus :

$$\begin{aligned} b &= \sqrt{1 - R\text{-Square}} \\ &= \sqrt{1 - 0,041} \\ &= 0,98 \end{aligned}$$

Koefisien standar beta tampak pada tabel dari aktivitas fisik (X3) ke literasi fisik (X1) sebesar 0,196, sedangkan koefisien standart beta dari Aktivitas Fisik (X3) ke Kegembiraan berolahraga (X2) sebesar 0,118. Merujuk pada karya pedazuur Kedua koefisien beta tersebut dianggap bermakna karena koefisien beta sama dengan atau lebih besar dari 0,05 sehingga dapat diputuskan menolak hipotesis nihil dan menerima hipotesis alternatif, artinya Terdapat hubungan kecakapan literasi fisik dan aktivitas fisik baik langsung maupun tidak langsung melalui kesenangan berolahraga siswa Sekolah Dasar (SD/MI) di Jawa Timur, besarnya kontribusi langsung literasi fisik (X1) terhadap aktivitas fisik (X3) sebesar 0,196, sedangkan besarnya pengaruh tidak langsung Kecakapan literasi fisik (X1) terhadap terhadap aktivitas fisik (X3) melalui kesenangan berolahraga (X2) sebesar $0,253 \times 0,118 = 0,030$, serta total kontribusinya kontribusi langsung ditambah

kontribusi tidak langsung $0,196 + 0,005 = 0,226$.



Gambar 3. Model 2

Keterangan Gambar:

1. X1 : Literasi Fisik
2. X2 :Kesenangan Berolahraga
3. X3 :Aktifitas Fisik

c. Hipotesis Ketiga

Untuk menguji hipotesis ketiga: Terdapat kontribusi literasi Fisik (X1) dan kebugaran fisik (Y) secara langsung dan tidak langsung melalui kesenangan berolahraga (X2) dan aktivitas fisik (X3) siswa Sekolah Dasar (SD/MI) di Jawa Timur. Perhatikan tabel di bawah ini :

Tabel 5. Analisis Jalur model 3

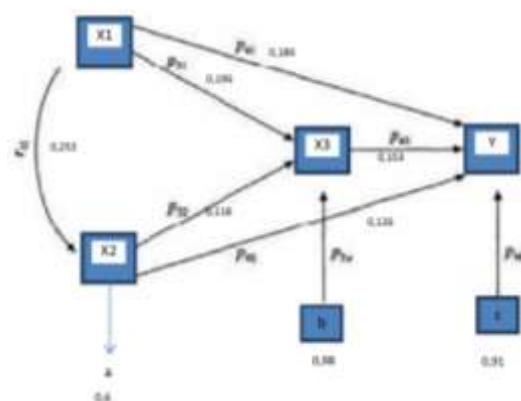
Ringkasan Model				
Model		R	R Square	
1		0,316 ^a	0,100	
a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik, Kesenangan Berolahraga, Literasi Fisik				
Koefisien ^a				
1	Model	Coefficients Beta	t	Sig.
	(Constant)		6,437	0,000
	Literasi Fisik	0,186	6,858	0,000
	Kesenangan Berolahraga	0,126	4,736	0,000
	Aktivitas Fisik	0,153	5,823	0,000
a. Dependent Variable: Kebugaran Fisik				

Berdasarkan koefisien analisis bersarnya R-Square adalah 0,100 hal itu menunjukan besarnya kontribusi Literasi fisik (X1), aktivitas fisik (X2), Kesenangan berolahraga (X3) terhadap kebugaran fisik (Y) sebesar 10 % sedangkan sisanya 90 % adalah pengaruh dari variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini. Cara mencari residu (nilai b) dapat dicari dengan rumus:

$$\begin{aligned} c &= \sqrt{1 - R\text{-Square}} \\ &= \sqrt{1 - 0,100} \\ &= 0,91 \end{aligned}$$

Koefisien standar beta tampak pada tabel dari literasi fisik (X1) ke kebugaran fisik (Y) sebesar 0,186, sedangkan koefisien standart beta dari kesenangan berolahraga (X2) ke kebugaran fisik (Y) sebesar 0,126, aktivitas fisik (X3) ke kebugaran fisik (Y) sebesar 0,153. Merujuk pada karya pedazuur Kedua koefisien beta tersebut dianggap

bermakna karena koefisien beta sama dengan atau lebih besar dari 0,05 sehingga dapat diputuskan menolak hipotesis nihil dan menerima hipotesis alternatif, artinya Terdapat kontribusi literasi fisik (X1) dan kebugaran fisik (Y) secara langsung dan tidak langsung melalui kesenangan berolahraga (X2) dan aktivitas fisik (X3) siswa Sekolah Dasar (SD/MI) di Jawa Timur, besarnya kontribusi langsung literasi fisik (X1) terhadap kebugaran fisik (Y) sebesar 0,186, sedangkan besarnya pengaruh tidak langsung literasi fisik (X1) terhadap Kebugaran fisik (Y) melalui aktivitas fisik (X3) sebesar $0,256 \times 0,126 = 0,032$, pengaruh tidak langsung kecakapan literasi fisik (X1) terhadap kebugaran fisik (Y) melalui kesenangan berolahraga (X2) sebesar $0,196 \times 0,153 = 0,030$, serta total kontribusinya sebesar $0,186 + 0,032 + 0,030 = 0,248$.



Gambar 4. Model 3

Keterangan Gambar:

- X1 : Literasi Fisik
- X2 : Kesenangan Berolahraga
- X3 : Aktivitas Fisik
- Y : Kebugaran Fisik

PEMBAHASAN

Temuan utama dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi literasi fisik (X1) terhadap kesenangan berolahraga (X2), terdapat kontribusi literasi fisik (X1) terhadap aktivitas fisik (X3) baik langsung maupun tidak langsung melalui kesenangan berolahraga (X2), terdapat kontribusi literasi fisik (X1) terhadap kebugaran fisik (Y) secara langsung dan tidak langsung melalui kesenangan berolahraga (X2) dan Aktivitas fisik (X3). Literasi fisik merupakan dasar dan prasyarat bagi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik seumur hidup, dan merupakan konsep komprehensif yang

mengandung tiga dimensi (Hannah, 2021). Sejak Whitehead pertama kali mengusulkan konsep literasi fisik, semakin banyak negara yang mulai merancang model promosi kesehatan berbasis literasi fisik untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan (Cairney et al., 2019).

Dengan mendorong strategi promosi aktivitas fisik dan literasi fisik, siswa dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan terkait literasi fisik, menumbuhkan kesadaran siswa akan olah raga seumur hidup, dan meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Raymond dan rekannya mengukur literasi fisik siswa siswa dan guru pendidikan jasmani Hong Kong menggunakan PPLI-SC, studi menunjukkan bahwa literasi fisik dan aktivitas fisik berkorelasi linier (Ma et al., 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa strategi intervensi literasi fisik dapat menjaga kesehatan mahasiswa baru dan secara efektif mengurangi tren penurunan aktivitas fisik pada mahasiswa baru (Kwan et al., 2020). Intervensi berdasarkan literasi fisik saat ini mencakup intervensi keseluruhan dan parsial, dengan fokus pada peningkatan berbagai dimensi literasi fisik untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik. Peter Holler menemukan bahwa strategi intervensi holistik dapat meningkatkan tingkat literasi fisik orang dewasa dengan defisiensi aktivitas fisik (Holler et al., 2019). Dari hasil peningkatan berbagai dimensi literasi fisik, peserta kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada perilaku aktivitas fisik, kepercayaan diri, dan efikasi diri, namun tidak terjadi perubahan pada sikap latihan fisik, pengetahuan olahraga, dan motivasi (Yan et al., 2023). Sebaliknya, rasa percaya diri dan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik menjadi sulit (Cairney et al., 2019). Memang benar, penelitian menunjukkan bahwa kesenangan berkorelasi positif dengan motivasi intrinsik (Yan et al., 2023), apabila kesenangan beraktivitas fisik tinggi, maka kemampuan tinggi karena motivasi intrinsik tinggi. Artinya, kesenangan dalam kegiatan olahraga mengurangi ketegangan dan merupakan motivator intrinsik (Kim, G-K, Cho & Won, 2013).

Hasil kami menunjukkan bahwa kesenangan berolahraga merupakan faktor mediasi yang sangat penting dalam hubungan antara literasi fisik dan aktivitas fisik, hasil ini sejalan dengan penelitian kenikmatan berolahraga merupakan faktor mediasi yang

sangat penting dalam hubungan antara literasi fisik dan aktivitas fisik, Efek mediasinya menyumbang 65,58% dari total efek (Yan et al., 2023). Salah satu hambatan bagi mahasiswa untuk mengikuti aktivitas fisik adalah tidak menikmati aktivitas fisik, juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti efikasi diri, motivasi, ketakutan, kecemasan, dan depresi (Leonie Klompstra et al., 2018; Liao et al., 2013). Kesenangan berolahraga juga memediasi hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik, yang berarti bahwa bahkan orang yang sangat aktif pun mungkin tidak terlibat dalam aktivitas fisik jika mereka tidak menikmati aktivitas fisik (L Klompstra et al., 2022). Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang menikmati aktivitas fisik melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi (Bai et al., 2018; Jin et al., 2018). Kenikmatan juga dapat meredakan penurunan aktivitas fisik terkait usia (Haas et al., 2021). Kenikmatan subjektif yang melekat pada aktivitas fisik lebih penting daripada jumlah total aktivitas fisik (Kagawa et al., 2022). Literasi fisik dan kebugaran fisik merupakan konsep yang berkaitan erat. Literasi fisik adalah fondasi kebugaran fisik, dan mereka yang memiliki literasi fisik yang tinggi akan lebih memahami cara kerja tubuh mereka, apa yang dibutuhkan tubuh agar berfungsi dengan baik, dan lebih mampu mengembangkan kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup (Fit Back, n.d.).

Peningkatan kompetensi fisik memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dalam berbagai konteks dan lingkungan, kebugaran fisik sangat penting untuk literasi fisik, dan mereka yang memiliki literasi fisik yang tinggi kemungkinan besar akan sehat secara fisik (Öztürk et al., 2023). Literasi fisik berkontribusi terhadap kebugaran fisik dengan memberikan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan mengambil tanggung jawab untuk mempertahankan tujuan/aktivitas fisik yang bertujuan sepanjang perjalanan hidup (Fit Back, n.d.). Kenikmatan aktivitas fisik merupakan komponen penting yang berkontribusi terhadap kepatuhan program melalui aktivitas berbasis kelompok (Eveland-Sayers et al., 2020). Kenikmatan aktivitas fisik memediasi hubungan antara literasi fisik dan aktivitas fisik sedang hingga kuat di kalangan mahasiswa (Yan et al., 2023). Oleh karena itu, literasi fisik, kenikmatan aktivitas fisik, dan kebugaran fisik merupakan konsep

yang saling terkait yang berkontribusi terhadap gaya hidup sehat dan aktif (Aswara, 2020).

KESIMPULAN

Terdapat kontribusi literasi fisik dan kesenangan berolahraga, terdapat kontribusi literasi fisik dan aktivitas fisik baik langsung maupun tidak langsung melalui kesenangan berolahraga, terdapat kontribusi literasi fisik dan kebugaran fisik secara langsung dan tidak langsung melalui kesenangan berolahraga dan Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar di Jawa Timur.

REFERENSI

- Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 887–892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Albertin, E. S., Miley, E. N., May, J., Baker, R. T., & Reordan, D. (2018). Note : This article will be published in a forthcoming issue of the Journal of Motor Learning and Development . The article appears here in its accepted , peer-reviewed form , as it was provided by the submitting author . It has not been copyedited , proo. *Journal of Sport Rehabilitation*, 29, 622–627.
- Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.
- Bai, Y., Allums-Featherston, K., Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., & Candelaria, N. (2018). Evaluation of youth enjoyment toward physical activity and sedentary behavior. *Pediatric Exercise Science*, 30(2), 273–280. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0101>
- Barnett, E. Y., Ridker, P. M., Okechukwu, C. A., & Gortmaker, S. L. (2019). Integrating children's physical activity enjoyment into public health dialogue (United States). *Health Promotion International*, 34(1), 144–153. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax068>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). 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), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *NLM or the National Institutes of Health*, 365–366. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Department of Health. *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*. (n.d.).
- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E., & Pot, N. (2018). Physical literacy and human flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308–311. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0132>
- Eveland-Sayers, B. M., Dotterweich, A. R., Chroust, A. J., Daugherty, A. D., & Boynewicz, K. L. (2020). Relationships Between BMI and Self-Perception of Adequacy in and Enjoyment of Physical Activity in Youth Following a Physical Literacy Intervention. *Sport, Exercise, Recreation and Kinesiology*, 24.
- Fit Back. (n.d.). *Fitness is the foundation of physical literacy*.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Haas, P., Yang, C., & Dunton, G. (2021). Associations between physical activity enjoyment and age-related decline in physical activity in children-results from a longitudinal within-person study. *J Sport Exerc Psychol*, 43(205–14). <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0156>
- Hannah, G. (2021). Physical literacy across the world. *Sport Educ Soc*, 26(292). <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>
- Holler, P., Jaunig, J., Amort, F. M., Tuttner, S., Hofer-Fischanger, K., Wallner, D., Simi, H., Müller, A., Van Poppel, M. N. M., & Moser, O. (2019). Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: A pilot intervention study. *BMC Public Health*, 19(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6719-z>
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Jin, J., Yun, J., & Agiovlasitis, S. (2018). Impact of enjoyment on physical activity and health among children with disabilities in schools. *Disability and Health Journal*, 11(1), 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2017.04.004>
- Jurbala, P. (2015). What Is Physical Literacy, Really? *Quest*, 67(4), 367–383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
- Kagawa, F., Yokoyama, S., Takamura, M., Takagaki, K., Mitsuyama, Y., Shimizu, A., Jinnin, R., Ihara, H., Kurata, A., Okada, G., & Okamoto, Y. (2022). Decreased physical activity with subjective pleasure is associated with avoidance behaviors. *Scientific Reports*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06563-3>
- Kim, G-K, Cho, H.-I., & Won, M.-A. (2013). The effects of physical activity pleasure on intrinsic motivation, interest, and flow of physical education class. *Korean J Sports Sci*, 22, 511–530.
- Klompstra, L., Deka, P., Almenar, L., Pathak, D., E, M.-G., & López-Vilella, R. (2022). Physical activity enjoyment, exercise motivation, and physical activity in patients with heart failure: a mediation analysis. *Clin Rehabil*, 36, 1324–1331. <https://doi.org/doi:10.1177/02692155221103696>

- Klompstra, L., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2018). Self-efficacy Mediates the Relationship between Motivation and Physical Activity in Patients with Heart Failure. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 33(3), 211–216. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000456>
- Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Healey, C., Paolucci, N., & Brown, D. M. (2020). Stopping the drop: Examining the impact of a pilot physical literacy-based intervention program on physical activity behaviours and fitness during the transition into university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165832>
- Leisterer, S., & Gramlich, L. (2021). Having a positive relationship to physical activity: Basic psychological need satisfaction and age as predictors for students' enjoyment in physical education. *Sports*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/sports9070090>
- Liao, Y., Intille, S., Wolch, J., Pentz, M., & Dunton, G. (2013). *Note: This article will be published in a forthcoming issue of the Journal of Physical Activity & Health. This article appears here in its accepted, peer-.* 1–44.
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Ma, R. S., Sum, R. K. W., Li, M. H., Huang, Y., & Niu, X. L. (2020). Association between physical literacy and physical activity: A multilevel analysis study among chinese undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217874>
- Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2009). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>.Measuring
- Oya, C., & Ishihara, Y. (2022). Characteristics of enjoyment of physical activity by gender and favorability of physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1732–1741. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07217>
- Öztürk, Ö., Aydoğdu, O., Yıkılmaz, S. K., Feyzioğlu, Ö., & Pişirici, P. (2023). Physical literacy as a determinant of physical activity level among late adolescents. *PLoS ONE*, 18(4 APRIL), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285032>
- Pawelzick, C. A., Rosidi, S., . M., & Aswara, A. Y. (2023). Strengthening female teenagers resilience through physical fitness: The beneficial effects of physical activity enjoyment and routines. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(2), 42–48. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i2a.129>
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). Enjoyment as a Predictor of Exercise Habit, Intention to Continue Exercising, and Exercise Frequency: The Intensity Traits Discrepancy Moderation Role. *Frontiers in Psychology*, 13(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780059>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.
- World Health Organization. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2022, October). *Physical activity*.
- Yan, W., Chen, L., Wang, L., Meng, Y., Zhang, T., & Li, H. (2023). Association between enjoyment, physical activity, and physical literacy among college students: a mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11(June), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1156160>