

**ANALISIS HUBUNGAN KECERDASAN KINESTETIK DAN
PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK DENGAN LITERASI FISIK
SISWA USIA 8-12 TAHUN PADA PENDIDIKAN JASMANI
DI SD NEGERI 2 GONDOSULI TEMANGGUNG**



**Oleh:
Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM 21633251045**

**Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS HUBUNGAN KECERDASAN KINESTETIK DAN
PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK DENGAN LITERASI
FISIK SISWA USIA 8-12 TAHUN PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SD
NEGERI 2 GONDOSULI TEMANGGUNG**

**MARIA DELLA STRADA DEA MEYLINDA
NIM 21633251045**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,**


**Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196707011994121001**

**Mengetahui
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta**



Koordinator Program Studi,


**Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP.196706051994031001**

ABSTRAK

Maria Della Strada Dea Meylinda: *Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik Dan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Dengan Literasi Fisik Anak Usia 8 - 12 Tahun Pada Pendidikan Jasmani Di SD Negeri 2 Gondosuli Temanggung.* **Tesis. Yogyakarta: Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Mengetahui tingkat kecerdasan kinestetik dan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. (2) Mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. (3) Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. (4) Mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik dan literasi fisik pada tingkat pengetahuan aktivitas fisik secara bersamaan pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Sampel terdiri atas 45 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melalui observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif- kuantitatif, menggunakan instrumen dan kuesioner. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dikuantifikasi dan dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: kategori tinggi, sedang, dan rendah. Data dipetakan secara persentase data kuantitatif dan juga dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan uji regresi berganda dengan bantuan software SPSS 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecerdasan kinestetik sedang (66,7%), sedangkan responden dengan tingkat kecerdasan kinestetik tinggi hanya sebesar 22,2%, dan yang memiliki tingkat kecerdasan kinestetik rendah hanya sebesar 11,1%. Sementara itu, mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik sedang (84,5%), sedangkan siswa dengan tingkat pengetahuan tinggi hanya sebesar 15,5%, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Kesimpulan (1) Sebagian besar siswa memiliki tingkat kecerdasan kinestetik dan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan kategori sedang. (2) Ada hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. (3) Ada hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik memiliki dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. (4) Ada hubungan antara kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik secara bersamaan dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

Kata kunci: *kecerdasan kinestetik, aktivitas fisik, literasi fisik.*

ABSTRACT

Maria Della Strada Dea Meylinda: Analysis on the Correlation between the Kinesthetic Intelligence and the Knowledge about the Physical Activity and the Physical Literacy of the Students in the Age of 8-12 Years Old on Physical Education in SD Negeri 2 Gondosuli Temanggung. **Thesis. Yogyakarta: Master Program of Physical Education, Faculty of Sports and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

This research aims to determine: (1) in figuring out the level of kinesthetic intelligence and the level of knowledge about physical activity of the students of SD Negeri 2 Gondosuli (Gondosuli 2 Elementary School), Bulu District, Temanggung Regency, (2) in figuring out the correlation between kinesthetic intelligence and physical literacy of the students of SD Negeri 2 Gondosuli, Bulu District, Temanggung Regency, (3) in figuring out the correlation between knowledge about physical activity and physical literacy of the students of SD Negeri 2 Gondosuli, Bulu District, Temanggung Regency, and (4) in figuring out the correlation between kinesthetic intelligence and physical literacy at the level of knowledge of physical activity simultaneously of the students of SD Negeri 2 Gondosuli, Bulu District, Temanggung Regency.

This research used a quantitative approach to the method of collecting data through observation and documentation. The sample consisted of 45 students. The data collection techniques were observation and documentation. This research used a descriptive-quantitative analysis design, using instruments and questionnaires. The data obtained in this study were quantified and categorized into three groups: high, medium and low categories. The data was mapped by percentage of quantitative data and also analyzed by descriptive quantitative analysis. Correlation analysis was done by using multiple regression tests with the help of SPSS 25 software.

The results show that the majority of students are in the medium level of kinesthetic intelligence (66.7%), while respondents with a high level of kinesthetic intelligence are only at 22.2%, and those with a low level of kinesthetic intelligence are only at 11.1%. Meanwhile, the majority of students are in the medium level of knowledge about physical activity (84.5%), while students with a high level of knowledge are only at 15.5%, and there is no any student in the low level of knowledge. Conclusion (1) Most students are in the medium level of kinesthetic intelligence and knowledge about physical activity. (2) There is a correlation between kinesthetic intelligence and physical literacy of the students of SD Negeri 2 Gondosuli, Bulu District, Temanggung Regency. (3) There is a correlation between knowledge about physical activity and the physical literacy of the students of SD Negeri 2 Gondosuli, Bulu District, Temanggung Regency. (4) There is a correlation between kinesthetic intelligence and knowledge of physical activity simultaneously with the physical literacy of the students of SD Negeri 2 Gondosuli, Bulu District, Temanggung Regency.

Keywords: kinesthetic intelligence, physical activity, physical literacy.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria Della Strada Dea Meylinda
Nomor Induk Mahasiswa : 216332551045
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Lembaga Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, April 2023



Maria Della Strada Dea Meylinda

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS HUBUNGAN KECERDASAN KINESTETIK DAN
PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK DENGAN LITERASI
FISIK SISWA USIA 8 - 12 TAHUN PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SD
NEGERI 2 GONDOSULI

MARIA DELLA STRADA DEA MEYLINDA
NIM. 21633251045

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 03 Juli 2023

Tim Penguji

Tanda tangan

Tanggal

Dr. Guntur, M.Pd
(Ketua/Penguji)



18/7/23

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
(Sekretaris/Penguji)



18/7-2023

Dr. Hari Yulianto, M.Kes
(Pembimbing/Penguji)



18/7/23

Dr. Yudanto, M.Pd
(Penguji Utama)



18/7/23

Yogyakarta, Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed
NIP. 196407071988121001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk Ayah saya Ignasius Triyanto dan Ibu saya Margareta Sudaryanti yang atas kasih sayangmu dan didikanmu yang takkan terbalas serta selalu mendoakan anakmu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di D Negeri 2 Gondosuli” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., Koorprodi Magister Pendidikan Jasmani serta para dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal ilmu.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Kepala sekolah dan peserta didik SD Negeri 2 Gondosuli yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2023 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta,.....Juni 2023



Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM 21633251045

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Pembatasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	17
A. Kajian Teori.....	17
1. Kecerdasan Kinestetik.....	17
a. Pengertian Kecerdasan Kinestetik.....	17
b. Karakteristik Kecerdasan Kinestetik Anak.....	19

c. Sifat-Sifat Kecerdasan Kinestetik yang Terdapat pada Anak.....	20
d. Aspek Kecerdasan Kinestetik Anak.....	22
e. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Kinestetik.....	23
f. Fungsi Kinestetik pada Anak.....	25
2.Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik	26
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	26
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	31
c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	34
d. Manfaat Aktivitas Fisik.....	36
3.Literasi Fisik.....	41
a. Hakikat Literasi Fisik.....	41
b. Unsur-Unsur Literasi Fisik.....	44
c. Literasi Fisik Anak Usia Sekolah.....	46
d. Ciri-Ciri Melek Fisik.....	47
4.Kajian tentang Pembelajaran PJOK.....	48
a. Pengertian Pembelajaran.....	48
b. Pembelajaran PJOK.....	51
5.Kajian Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Literasi Fisik terhadap Pengetahuan Aktivitas Fisik	56
a. Hubungan Kecerdasan Kinestetik dengan Literasi Fisik.....	56
b. Hubungan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengsn Literasi Fisik.....	57
c. Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik.....	59
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	60
C.Kerangka Pikir	63
D.Hipotesis.....	64
BAB III METODE PENELITIAN.....	66
A. Jenis Penelitian	66

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
1. Populasi.....	67
2. Sampel.....	67
D. Variabel Penelitian	67
1. Variabel Bebas.....	68
2. Variabel Terikat.....	69
E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	69
1. Teknik Pengumpulan Data.....	69
2. Instrumen yang digunakan.....	70
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	70
1. Validitas Instrumen.....	70
2. Reabilitas Instumen.....	72
G. Analisis Data.....	73
1. Analisis Deskriptif.....	73
2. Analisis Kuantitatif.....	74
a. Analisis Regresi Berganda.....	74
b. Analisis Koefisien Determinasi.....	75
c. Uji F.....	75
d. Uji T.....	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	77
A. Deskripsi Hasil Penelitian	77
1. Deskripsi Data.....	77
a. Tingkat Kecerdasan Kinestetik Siswa SD Negeri 2 Gondosuli.....	77
b. Tingkat Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Siswa SD Negeri 2 Gondosuli.....	79
2. Uji Hipotesis.....	80

a. Uji Regresi Linear Berganda.....	80
b. Uji Hipotesis Menggunakan Uji T.....	81
c. Uji Hipotesis Menggunakan Uji F.....	82
d. Koefisien Determinasi.....	83
B. Pembahasan	84
a. Hubungan antara Kecerdasan Kinestetik dengan Literasi Fisik.....	84
b. Hubungan antara Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Keterbatasan Penelitian	91
C. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas	73
Tabel 2. Pengkategoria Tingkat Kecerdasn Kinestetik	77
Tabel 3. Tingkat Kecerdasan Kinestetik	78
Tabel 4. Pengkategorian Tingkat Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik	79
Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik	79
Tabel 6. Uji Regresi Linear Berganda.....	80
Tabel 7. Uji Hipotesis (Uji T).....	81
Table 8. Uji Hipotesis (Uji F).....	83
Table 9. Korefisien Determinasi	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konsep Literasi Fisik.....	44
Gambar 2. Kerangka Pikir.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	102
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	104
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	105
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	106
Lampiran 5. Hasil Pengolahan Data	117
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Isi Menggunakan Indeks Aiken	118
Lampiran 7. Data Penelitian Variabel Kecerdasan Kinestetik	120
Lampiran 8. Data Penelitian Variabel Kecerdasan tentang Aktivitas Fisik.....	121
Lampiran 9. Data Penelitian Variabel Literasi Fisik.....	122
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses untuk mengembangkan dan mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki oleh siswa sebagai bekal untuk kehidupan di masa depan. Berbagai macam potensi yang harus dikembangkan di proses pendidikan meliputi berbagai aspek, baik jasmani (jasmani) dan jasmani (spiritual). Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Sudjana (2019) bahwa tujuan pendidikan tidak lain adalah manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah, berakhlak mulia, sehat, cerdas, memiliki perasaan, mau, dan bisa bekerja; bisa bertemu berbagai kebutuhan secara wajar, mampu mengendalikan dirinya nafsu; kepribadian, masyarakat, dan budaya dan juga membentuk karakter bangsa (Idris, Hassan, Ya'acob, Gill, & Awal, 2012). Dengan demikian, proses pendidikan harus berorientasi pada mengembangkan seluruh potensi siswa.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah salah satunya mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Subjek ini tergantung pada olahraga dan aktivitas tubuh kreatif untuk dukungan. Hal ini penting dalam bidang-bidang seperti kesehatan, kognitif, intelektual, sosial, fisiologis, dan psikologis, perangkat lunak yang dapat diakses standar yang telah mempengaruhi atlet muda dan terjangkau (Siswantoyo, Shaari, & Hooi, 2019).

Fungsi gerak tubuh manusia terikat dengan kebijaksanaan. Mata pelajaran keterampilan motorik adalah tergantung pada cara individu, dan permainan fisik inklusif sangat membantu mereka (Mitchell & Kernodle, 2004). Kepandaian adalah

bawaan yang masuk akal hadir dalam setiap individu, mengeksplorasi dan mengekspresikannya bisa menguntungkan melalui kegiatan penguasaan. Beberapa peserta didik memilih untuk belajar melalui gerakan juga. Mereka memang diistilahkan sebagai pemula kinestetik atau memiliki kecerdasan kinestetik. Kreativitas dari instruktur dengan beberapa cara dihadapkan dengan penugasan terbaik dari sisa konsep.

Salah satu potensi siswa yang harus mendapat perhatian serius dari guru kecerdasan kinestetik. Melalui kinestetik yang baik kecerdasan, seseorang akan dapat menggunakan pekerjaan baik dan mendukung perkembangan lainnya intelijen. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Umami, Kurniah, & Delrefi (2016) dan Ay et al. (2018) bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk menggunakan tubuh terampil untuk mengekspresikan ide atau pikiran dan perasaan, mampu bekerja dengan baik dalam penanganan dan memanipulasi objek. Selain itu, Sobariah & Santana (2019) juga mengatakan bahwa kinestetik. Kecerdasan berhubungan dengan kemampuan menggunakan gerakan seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan serta keterampilan menggunakan tangan untuk menggerakkan benda. Demikian pula Yusnita (2019) menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetik adalah keterampilan menggunakan seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan (misalnya, sebagai aktor, pantomim, atlet, atau penari) dan keterampilan menggunakan tangan untuk membuat atau mengubah sesuatu (untuk Misalnya, sebagai pengrajin, pematung, montir, dan ahli bedah). Kecerdasan ini termasuk spesifik kemampuan fisik, seperti koordinasi, keseimbangan keterampilan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan serta

kemampuan menerima rangsangan dan hal-hal yang berhubungan dengannya menyentuh.

Dengan demikian jelas bahwa kecerdasan kinestetik memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan siswa di masa depan (Michelaki & Bournelli, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik memiliki efek positif pada seseorang kepribadian. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Mastura dan Novianti (2020) yang memiliki kecerdasan kinestetik efek positif pada kepercayaan diri anak-anak, menunjang prestasi akademik siswa (Baba & Güçlü, 2015), berpengaruh pada pembelajar komitmen (Gonzales, 2014).

Kepercayaan diri memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa (Dewi, Puspadewi, & Wibawa, 2020), semangat individu, dan self-efficacy (Malureanu, Panisoara, & Lazar, 2021), membuat efektif olahragawan (Kuloor & Kumar, 2020). Ini adalah juga diperkuat dengan hasil penelitian oleh Asiyah, Walid, & Kusumah (2019), yang ditemukan percaya diri mempengaruhi prestasi belajar siswa motivasi. Artinya secara tidak langsung kecerdasan kinestetik juga berdampak positif pada motivasi berprestasi belajar siswa hasil, termasuk anak-anak pada usia dini. Suhaimi (2017) dan Sheldrake (2016), juga menemukan bahwa kecerdasan kinestetik dapat diberdayakan untuk meningkatkan kemampuan literasi seseorang. Artinya, kecerdasan kinestetik juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan anak dan keterampilan bahasa dan kepastian sebagai motivasi bahasa perhatian, kegunaan, lalu ekstra efek.

Selain kecerdasan kinestetik, potensi lain yang harus dikembangkan dalam setiap siswa adalah kemampuan literasi jasmani. Kecerdasan kinestetik adalah

kemampuan untuk menggunakan tubuh untuk mengekspresikan pemikiran, ide, dan emosi. Literasi fisik adalah kemampuan untuk memahami dan menggunakan gerakan tubuh dalam berbagai aktivitas fisik. Keduanya memiliki hubungan yang erat dalam perkembangan anak. Teori *Multiple Intelligences* (Teori Kecerdasan Majemuk) yang dikemukakan oleh Gardner (2010), kecerdasan kinestetik adalah salah satu dari delapan kecerdasan dasar manusia. Gardner menyatakan bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh dan berinteraksi dengan objek fisik secara efektif. Anak-anak dengan kecerdasan kinestetik yang baik dapat lebih mudah mempelajari keterampilan fisik dan memperoleh keterampilan motorik yang baik.

Sementara itu, menurut sebuah penelitian yang dipublikasikan di jurnal *Pediatrics*, terdapat hubungan positif yang kuat antara kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada anak usia 8-12 tahun. Literasi fisik meliputi pemahaman tentang gerakan tubuh dan keterampilan fisik, serta kemampuan untuk mengembangkan keterampilan motorik yang baik. Anak-anak dengan kecerdasan kinestetik yang lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan motorik yang lebih baik, dan oleh karena itu lebih mampu dalam aktivitas fisik. Dalam penelitian tersebut, para peneliti menyatakan bahwa kecerdasan kinestetik memiliki peran penting dalam perkembangan fisik anak-anak, dan dapat membantu meningkatkan literasi fisik mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengakui pentingnya kecerdasan kinestetik dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik dan literasi fisik.

Konsep literasi fisik telah banyak digunakan dinegara maju. Literasi fisik telah ditetapkan sebagai tujuan dalam pendidikan. Dan yang terpenting adalah implikasi dari konsep literasi fisik tersebut (Whitehead et al., 2018). Literasi fisik harus dipilih, direncanakan dan pada saat penyampaiannya dapat dijadikan sebagai pusat pembelajaran bagi siswa. Isi pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik serta pengetahuan dan pemahaman siswa. Konten yang yang diberikan pada siswa adalah “apa” dan “bagaimana” untuk diinformasikan dalam literasi fisik (Myers et al., 2018).

Literasi fisik dalam masa pandemi ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan kepada anak-anak sejak dini secara optimal. Pembiasaan aktivitas literasi fisik di lingkungan keluarga dengan membiasakan orang tua memberikan contoh bagi anaknya. Lingkungan sekolah aktivitas literasi fisik dapat diberikan lewat guru pendidikan jasmani selama pembelajaran sehari-hari berkaitan dengan aktivitas gerak siswa.

Pengetahuan dan literasi fisik memiliki hubungan erat dalam perkembangan anak. Pengetahuan tentang aktivitas fisik dan keterampilan motorik sangat penting dalam meningkatkan literasi fisik anak. Teori konstruktivisme, anak-anak membangun pengetahuan mereka melalui pengalaman langsung dengan dunia fisik dan melalui interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, pengalaman fisik yang positif dan pengetahuan tentang keterampilan motorik dan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan literasi fisik anak.

Sebuah penelitian yang diterbitkan di jurnal *Pediatrics* menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang keterampilan

motorik dan aktivitas fisik cenderung memiliki literasi fisik yang lebih baik juga. Anak-anak yang lebih paham tentang keterampilan motorik, misalnya bagaimana melakukan gerakan dasar seperti berjalan dan berlari, cenderung lebih mahir dalam melakukan aktivitas fisik dan memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik juga dapat membantu anak-anak untuk memahami manfaat dari aktivitas fisik teratur, yang dapat membantu mereka menjadi lebih aktif secara fisik dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk belajar tentang aktivitas fisik dan keterampilan motorik melalui berbagai pengalaman fisik dan interaksi dengan orang lain.

Peran Pendidikan Jasmani sangat penting dalam pembentukan literasi fisik pada anak, dimana aspek kognitif, afektif dan psikomotor ada dalam tujuan pendidikan jasmani. Dengan menguatkan literasi fisik pada anak diharapkan dapat memberikan motivasi dan percaya diri serta antusias untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Dengan anak melakukan aktivitas fisik maka akan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tubuh anak akan tetap bugar dan menjaga kesehatan. Harus disadarkan bahwa aktifitas fisik itu penting untuk menjaga kesehatan terutama di masa pandemi.

Pendidikan Jasmani di Indonesia adalah mata pelajaran wajib yang harus sekolah berikan dan siswa pelajari selama di dalam jenjang pendidikan dasar, menengah dan perguruan tinggi. Alokasi waktu 3 jam pelajaran perminggunya seharusnya mampu dimanfaatkan dengan baik bagi guru penjas. Namun waktu yang

banyak ini tidak sepenuhnya digunakan untuk mengkampanyekan gaya hidup aktif, mengkampanyekan aktivitas fisik seumur hidup, mengkampanyekan pencegahan penyakit yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Pendidikan jasmani bukan hanya tentang mempraktikkan latihan fisik dan olahraga sehingga siswa kurang diberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk masa kini dan masa depan mereka.

Guru Pendidikan Jasmani harus betul-betul menyadari bentuk gerakan yang mereka rancang, agar dapat dikembangkan dan diaplikasikan dalam pendidikan jasmani dengan berbagai konteks gerakan. Hal ini berarti bahwa konten pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada pengalaman aktivitas fisik saja, namun juga harus mempertimbangkan perkembangan kompetensi yang bermakna dan bermanfaat bagi peserta didik disetiap gerakannya, dengan menyeimbangkan kualitas dan kuantitas. Waktu yang terlalu lama akan mengakibatkan kebosanan, sedangkan waktu yang terlalu sedikit tidak akan memberikan hasil yang berarti bagi peserta didik.

Berdasarkan Wilkie et al. (2022), Li, Sum, Duduk, Liu, & Li, (2021) dan Nasrulloh (2012), literasi fisik adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menafsirkan, membuat, merespon secara efektif, dan berkomunikasi menggunakan dimensi manusia kebutuhan dalam berbagai situasi dan konteks. Gustian (2020) dan Brown, dkk. (2020), literasi fisik itu bisa dimaknai sebagai landasan dalam pembentukan perilaku, kesadaran, pemahaman aktif gaya hidup, kesenangan dalam melakukan aktivitas, kemampuan mengidentifikasi, memahami, menginterpretasikan, merespon secara efektif dalam penggunaan tubuh

kemampuan gerak dalam konteks yang luas dan bervariasi. Sementara itu, Lundvall (2015) menjelaskan bahwa keaksaraan fisik menggambarkan pengalaman yang diwujudkan dengan aktivitas fisik meningkatkan atau meningkatkan aspek fisik kinerja gerakan yang memungkinkan tertentu tujuan yang ingin dicapai, atau unsur-unsur gerak yang membutuhkan perhatian.

Ahmad (2012) dan Olive, dkk., (2021), literasi fisik mempengaruhi kemampuan aktivitas. Ini berarti bahwa aktivitas fisik anak-anak adalah sangat dipengaruhi oleh literasi fisik mereka kemampuan. Hanafi, Asmawi, Dlis, & Said (2020) dan Chen, (2015), dalam penelitiannya juga mengatakan demikian literasi fisik memberikan kesempatan untuk seseorang untuk berpikir dan motivasi untuk bergerak: fisik, psikologis, kognitif, sosial dan juga bersandar hasil (Sum, Wallhead, Ha, & Sit, 2018). Ini juga diperkuat dengan hasil penelitian oleh Wang, Cheng, Chen, & Sum (2020) yang ada pengaruh positif antara fisik seseorang literasi pada kepuasan psikologis. Ini berarti bahwa seseorang yang memiliki keterampilan literasi fisik yang baik juga akan memiliki tingkat yang relatif baik kepuasan psikologis (kebahagiaan). Miyahara (2020), juga mengatakan literasi fisik dapat digunakan sebagai alternatif yang nyaman di nilai tingkat kesehatan dan kesehatan seseorang tujuan gaya hidup. Dengan demikian jelas bahwa literasi fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas seseorang hidup. Melihat peran penting literasi jasmani dalam menjaga kualitas hidup, hidup sehat, hidup sejahtera, dan bahagia, keterampilan literasi jasmani perlu dikembangkan dari awal.

Pendidikan merupakan proses kegiatan belajar mengajar untuk kemampuan serta memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar. Proses pendidikan dasar

perlu usaha untuk menyiapkan siswa melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Hal ini berarti bahwa pendidikan dan proses kegiatan belajar mengajar pada masa usia sekolah dasar harus benar dan dengan karakter pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia (Rohmah, 2018). Anak usia 9 sekolah dasar berada pada masa operasional konkret yang merupakan masa perkembangan anak yang luar biasa. Karena jika tidak dikembangkan dengan baik dan benar, akan menimbulkan penyimpangan terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Anak pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan kecerdasan anak termasuk aspek kecerdasan kinestetiknya (Cahyaningrum, 2015). Piaget (2017) menyatakan bahwa ada beberapa tahapan perkembangan intelektual yang dilalui anak yaitu: 1) tahap sensorik motor usia 0-2 tahun, pada tahap ini anak mengenal lingkungan dengan kemampuan sensorik yaitu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, dan perabaan, 2) tahap operasional usia 2-6 tahun, pada tahap ini anak belum mampu melaksanakan operasi-operasi mental unsur yang menonjol pada tahap ini adalah mulai digunakannya bahasa simbolis yang berupa gambaran dan bahasa ucapan, 3) tahap operasional kongkrit usia 7-11, pada tahap ini anak masih menerapkan logika berfikir pada barang-barang yang konkret, belum bersirat abstrak maupun hipotesis, dan 4) tahap operasional formal usia 11 atau 12 tahun ke atas, merupakan tahap akhir dari perkembangan kognitif anak.

Endang dan Widodo (Cahyaningrum, 2015) menyebutkan bahwa salah satu tugas perkembangan pada masa kanak-kanak akhir adalah belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain, menari, melompat. Keterampilan fisik tersebut adalah kecerdasan kinestetik. Sehingga akan timbul keseimbangan antara aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul saat atau disekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bangga dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas berikutnya.

Sementara itu tahap perkembangan tingkah laku belajar anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek dari dalam diri dan lingkungan ada disekitarnya. Dimana konsep pada awal masa kanak-kanak merupakan konsep samar-samar karena menggunakan kemampuan mentalnya untuk memecahkan masalah (Santrock, 2012). Khususnya siswa kelas V merupakan anak yang berusia 10-11 tahun menurut Piaget umur ini termasuk dalam fase operasional kongkret dimana pada masa ini anak sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan fisik. Hal ini sejalan yang diungkapkan oleh Santrock (2012) bahwa perkembangan anak mengacu pada munculnya secara bertahap pola semakin kompleks diantaranya kemampuan berfikir, memahami, bergerak, berbicara dan pemahaman dan kecepatan pertumbuhan tersebut menimbulkan adanya perbedaan individual walaupun mereka dalam usia yang sama. Anak pada usia periode ini merupakan masa perkembangan anak yang luar biasa, sehingga pada saat proses pengajaran

penerapannya harus berkaitan dengan materi dan memberikan praktik secara langsung baik individual maupun kelompok.

Dalam mengembangkan kemampuan gerak pada anak dan terampil dalam kegiatan belajar dengan metode pembelajaran yang menyenangkan harus sesuai dengan karakteristik anak serta mewujudkan anak yang cerdas dimana anak pada usia ini memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoritik dan anak usia sekolah dasar berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam. Hal ini sejalan dengan Napse (2013), bahwa anak usia Sekolah Dasar (SD) memiliki beberapa karakteristik khusus yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Mereka umumnya memiliki tingkat energi yang tinggi dan kebutuhan yang besar untuk bergerak secara teratur. Selain itu, anak-anak SD sedang mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap.

Aktivitas fisik membantu memperbaiki keterampilan motorik mereka. Anak-anak SD juga cenderung menikmati bermain olahraga dan permainan kelompok. Melalui partisipasi dalam aktivitas fisik seperti sepakbola, bola basket, atau lari estafet, mereka belajar tentang kerjasama, aturan, tim, dan kompetisi. Hal ini membantu membangun keterampilan sosial dan emosional mereka. Aktivitas fisik terstruktur juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus anak-anak SD. Mereka dapat mengurangi kegelisahan, meningkatkan kapasitas perhatian, dan meningkatkan daya ingat melalui aktivitas fisik yang teratur.

Selain itu, anak-anak SD seringkali memiliki imajinasi yang kaya dan cenderung bergerak secara kreatif. Mereka dapat mengeksplorasi gerakan dan

mengembangkan keterampilan koreografisederhana. Aktivitas fisik seperti tari, senam, atau yoga memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengekspresikan kreativitas melalui gerakan. Dalam konteks pendidikan, perkembangan fisik keterampilan literasi dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan pendidikan. Ini seperti yang disarankan oleh Gustian, Supriatna, & Purnomo (2019) dan Ennis (2015) bahwa untuk anak usia dini semakin meningkat keterampilan literasi fisik dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik.

Caldwell, Wilson, Mitchell, & Timmons (2020), perkembangan fisik kemampuan literasi, dapat dilakukan melalui pengembangan program dan peralatan yang mendukung keterampilan literasi fisik. Sementara itu, menurut Warner dkk. (2021) upaya untuk dapat meningkatkan keterampilan literasi fisik siswa dilakukan dalam pembelajaran olahraga dengan memanfaatkan basic keterampilan gerak sebagai alat pengajaran dan promosi kesehatan.

Gustian (2020), dalam penelitiannya, menyatakan bahwa untuk anak usia dini, perkembangan keterampilan literasi jasmani dapat dilakukan melalui kegiatan permainan tradisional berbasis fisik kegiatan. Castelli, et al., (2014) menulis bahwa meningkatkan literasi fisik kemampuan anak usia dini dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan belajar (paket tindakan tubuh) yang berorientasi pada aktivitas fisik. Itu guru perlu membuat strategi instruksional dan PETE (Silverman & Mercier, 2015), dan juga atas instruksi pengalihan (Hastie & Wallhead, 2015). Oleh karena itu, keterampilan literasi fisik sangat penting penting untuk dikembangkan sejak dini.

Melihat dan memahami peran pentingnya kecerdasan kinestetik dan literasi fisik kemampuan dalam diri seseorang, perlu untuk mengidentifikasi, mengenali potensi ini sejak awal. Dengan pengenalan potensi kecerdasan kinestetik dan kemampuan literasi fisik dari mulai, langkah-langkah mengembangkan kecerdasan kinestetik dan literasi fisik dapat dilakukan secara optimal oleh guru dan orang tua.

Berdasarkan studi pendahuluan di SD Negeri 2 Gondosuli didapatkan bahwa tingkat literasi fisik anak usia 8-12 tahun pada mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung belum diketahui. seperti motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup. Selain itu, pengetahuan tentang aktivitas fisik anak usia 8-12 tahun di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung belum dipelajari secara mendalam dan belum ada penelitian yang mengungkapkan hubungan antara kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik pada anak usia 8-12 tahun di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya pengetahuan siswa SD Negeri 2 Gondosuli tentang kecerdasan kinestetik.
2. Rendahnya pengetahuan siswa SD Negeri 2 Gondosuli tentang aktivitas fisik.
3. Belum pernah diadakan analisis hubungan kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik anak usia 8-12 tahun pada kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang ada maka penelitian ini dibatasi pada mendeskripsikan profil tingkat kecerdasan kinestetik, tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik, dan hubungannya dengan kemampuan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan kinestetik dan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
2. Apakah ada hubungan antara kecerdasan kinestetik (X1) dengan literasi fisik (Y) siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

3. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan aktivitas fisik (X2) dan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
4. Apakah ada hubungan antara kecerdasan kinestetik (X1) dan tingkat pengetahuan aktivitas fisik (X2), secara bersama-sama dengan literasi fisik (Y) siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kecerdasan kinestetik dan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
2. Mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
3. Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
4. Mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik dan literasi fisik pada tingkat pengetahuan aktivitas fisik secara bersamaan pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
 - a. Menambah pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap literasi fisik anak usia 8-12 tahun, termasuk kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik.
 - b. Menunjukkan hubungan antara kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik anak usia 8-12 tahun, yang
 - c. dapat membantu dalam pengembangan teori tentang pembelajaran fisik pada anak usia ini.
 - d. Memberikan bukti empiris tentang pentingnya pengembangan kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani pada anak usia 8-12 tahun.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan informasi kepada guru atau pengajar pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung, tentang faktor-faktor yang dapat membantu meningkatkan literasi fisik siswa.
 - b. Memberikan informasi kepada orang tua atau wali murid tentang pentingnya pengembangan kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam mendukung pembelajaran fisik anak usia 8-12 tahun.
 - c. Dapat membantu dalam merancang program pembelajaran fisik yang lebih efektif untuk meningkatkan literasi fisik pada anak usia 8-12 tahun di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kecerdasan Kinestetik

a. Pengertian Kecerdasan Kinestetik

Gardner memaparkan tiga kriteria yang termasuk kedalam sebuah kecerdasan. Pertama, bentuk afasia otak yang dapat mempengaruhi kecerdasan apabila terdapat satu bagian otak yang rusak (menunjukkan multiplisitas). Kedua, cara kecerdasan berkontribusi pada evolusi umat manusia. Ketiga, sejauh mana budaya telah mengidentifikasi contoh-contoh dari kecerdasan otak tersebut (Blumenfeld, J. D., 2019: 60).

Kecerdasan kinestetik atau kecerdasan jasmani merupakan kemampuan menggunakan seluruh tubuh dan komponennya untuk memecahkan suatu permasalahan, membuat sesuatu, atau menggunakan beberapa macam produk, dan koordinasi anggota tubuh dan pikiran untuk menyempurnakan penampilan fisik (Gardner, 2016: 218). Dalam kecerdasan kinestetik dibutuhkan keahlian dalam menggunakan seluruh tubuh seseorang untuk mengekspresikan ide dan perasaan (misalnya, sebagai aktor, pantomim, atlet, atau penari) menggunakan tangan untuk menghasilkan atau mengubah sesuatu (misalnya, sebagai pengrajin, pematung, mekanik, atau ahli bedah).

Kecerdasan ini berkaitan dengan keterampilan fisik tertentu seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan, serta kapasitas proprioseptif, taktil, dan haptic (Armstrong, 2013). Media

utama yang sangat penting dalam menstimulasi kemampuan gerak atau kinestetik anak adalah tubuh. Melalui tubuh (fisik) yang baik anak dapat untuk mengekspresikan ide dan perasaan (dalam berpantomim, menari, berolahraga) menggunakan tangan untuk menciptakan atau mengubah sesuatu (membuat kerajinan, membuat patung, menjahit) sesuai dengan apa yang ada dalam fikirannya. Cerdas kinestetik berarti belajar serta berpikir dalam memahami perintah otak (Musfiroh & Teoretis, 2014: 63).

Dipandang dari segi proses terbentuknya, kinestetik merupakan penginformasian sensoris gerak dari lingkungan menuju otak dan diteruskan ke jaringan otot, tendon dan sendi untuk berkontraksi dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks ini, seorang pemain yang terampil biasanya mengetahui suatu gerakan yang tepat (Rahyubi, H, 2012:324). Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan dan mengolah tubuh untuk merealisasikan ide yang difikirkan melalui gerakan tubuh. Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan kinestetik mencerminkan kemampuan seseorang dalam menggunakan dan mengolah tubuh untuk merealisasikan ide melalui gerakan fisik. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan aspek fisik dan sensoris dalam pemahaman dan ekspresi diri.

Kecerdasan kinestetik, atau kecerdasan jasmani, juga melibatkan penggunaan seluruh tubuh dan komponennya dalam memecahkan masalah, menciptakan, atau menggunakan berbagai produk. Ini melibatkan keterampilan fisik seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, dan kemampuan sensoris tertentu.

b. Karakteristik Kecerdasan Kinestetik Anak

Kecerdasan kinestetik pada anak memiliki ciri tertentu, walaupun ciri-ciri ini tidak semua tampak pada seorang anak maupun orang dewasa, namun pada umumnya anak yang memiliki kecerdasan kinestetik akan menunjukkan beberapa karakteristik. Ahmadi (dalam Widyati, 2012) karakteristik anak yang memiliki kecenderungan kecerdasan kinestetik antara lain ialah:

- 1) Menjelajahi lingkungan dan sasaran melalui sentuhan dan gerakan.
- 2) Mengembangkan kerjasama dan waktu.
- 3) Belajar lebih baik, jika terlibat langsung dan berpartisipasi.
- 4) Menikmati pengalaman belajar yang konkret, seperti jalan-jalan ke luar, berpartisipasi dalam permainan peran dan permainan ketangkasan.
- 5) Mendemonstrasikan keterampilan atau menunjukkan keahlian di bidangnya.

Pitakasari (dalam Sapri dkk, 2021) anak yang memiliki kecerdasan kinestetik akan menghafal lebih cepat dengan olahraga, cenderung memiliki perasaan yang kuat dan kesadaran yang mendalam tentang gerakan fisik. Mereka mampu berkomunikasi dengan baik melalui komunikasi visual dan sikap dalam bentuk fisik lainnya. Mereka juga mampu untuk melakukan tugasnya dengan baik setelah melihat orang lain melakukannya terlebih dahulu, lalu meniru dan mengikuti tindakannya. Oleh karena itu, gaya belajar anak kinestetik harus dikaitkan dengan gerakan atau olah tubuh.

Muslihuddin, dkk dalam Amalia (2018:172) mengatakan bahwa ciri-ciri anak yang menonjol pada kecerdasan kinestetik yaitu mereka menonjolkan kemampuan

olahraganya dibandingkan dengan teman- temannya, meniru gerakan dan perilaku yang menarik perhatian mereka, menyukai aktivitas yang mengandalkan kekuatan gerak (memanjat, berlari, melompat, atau berguling), cepat dan gesit dalam menyelesaikan tugas kerajinan tangan (melipat, memotong, memotong, dan mencocokkan), memiliki koordinasi tubuh yang baik, senang menyentuh benda dan membongkar mainan, dan memiliki kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan luwes dan lentur.

Kecerdasan kinestetik menggabungkan antara fisik dan pikiran seseorang sehingga akan menghasilkan gerakan yang sempurna. Apabila anak memiliki kecerdasan secara kinestetik, maka anak akan menunjukkan sikap senang pada suatu aktivitas, anak akan terampil dan lebih mudah dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan motoriknya, baik motorik kasar maupun motorik halus yang nantinya akan berpengaruh pada aspek-aspek perkembangan yang lain. Anak dengan kecerdasan kinestetik akan lebih unggul dalam hal aktivitas fisik dibandingkan teman-temannya seperti bermain bola, berlari, dan olahraga lainnya dan sangat menikmati setiap gerakan yang anaklakukan sebagai proses belajar.

c. Sifat-Sifat Kecerdasan Kinestetik yang Terdapat pada Anak

Dickinson mengemukakan sifat-sifat kecerdasan kinestetik sebagai berikut:

1) Menjelajahi lingkungan dan sasaran melalui sentuhan dan gerakan.

Mempersiapkan untuk menyentuh, menangani atau memainkan apa yang menjadi bahan untuk dipelajari.

2) Mengembangkan kerjasama dan rasa terhadap waktu.

- 3) Belajar lebih baik, dengan langsung terlibat dan berpartisipasi. Mengingat apa yang telah dilakukan lebih baik dari pada hanya berbicara atau memperhatikan.
- 4) Meningkatkan secara kongkrit dalam mempelajari pengalaman-pengalaman, seperti perjalanan ke alam bebas, contoh bangunan, atau berpartisipasi dalam permainan peran, permainan ketangkasan, memasang sasaran atau latihan fisik.

d. Aspek Kecerdasan Kinestetik Anak

Sonawat & Gogri dalam Anggraini (2015: 67) kecerdasan kinestetik mencakup keterampilan khusus seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan, keterampilan mengontrol gerakan tubuh dan kemampuan untuk memanipulasi objek. Dalam penelitian ini, aspek kecerdasan kinestetik yang diteliti pada anak dikhususkan pada aspek koordinasi, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan kontrol gerak. Berikut ini dijelaskan masing-masing aspek dari kecerdasan kinestetik anak sebagai berikut.

1) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan antara kinerja dan kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Koordinasi tambahan membutuhkan konsentrasi dan perhatian yang merupakan aspek dari fungsi kognitif (Ambarwati, 2017: 211; Malak, R. et al, 2013: 805). Dalam penelitian ini, koordinasi distimulus melalui kegiatan menempel bahan alam pada pola finger painting, mewarnai bentuk geometri pada media bahan alam, dan menggunting benda sesuai dengan pola.

2) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan berkaitan dengan intensitas kerja dan volume dalam waktu singkat. Pelatihan resistensi yang efektif dapat menghasilkan hipertrofi atau pertumbuhan otot. Kekuatan membutuhkan kapasitas dalam menahan atau mengulangi kontraksi selama periode waktu yang ditentukan (Cook, G, 2018: 89; Ervin, R.B. et al, 2014: 783). Kekuatan distimulus melalui kegiatan melompat dari jarak 1 meter menggunakan satu kaki dan meloncat dari jarak 1 meter menggunakan kedua kaki.

3) Kelincahan

Kelincahan merupakan aktivitas mengendalikan posisi tubuh yang benar sekaligus dengan cepat mengubah arah melalui serangkaian gerakan. Kemampuan mengubah arah dengan cepat diperhatikan pada saat memulai dan berhenti ketika melakukan gerakan. Kemampuan ini merupakan penentu kinerja olahraga atau aktivitas fisik dibuktikan oleh gerakan waktu (Sekulic, D et al, 2013: 802). Kelincahan pada penelitian ini distimulus melalui kegiatan berlari zig-zag dan berjalan mengubah arah ketika dibutuhkan.

4) Keseimbangan

Keseimbangan pada anak didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan pusat massa sehubungan dengan basis dukungan selama kegiatan masa kanak-kanak yang khas dari kehidupan sehari-hari di sekolah seperti bermain (Franjoine et al, 2010: 350). Keseimbangan digunakan untuk menggambarkan pelatihan yang dirancang untuk menciptakan gerakan simetri antara sisi kanan dan kiri tubuh dan untuk mempromosikan keseimbangan mobilitas dan stabilitas di

dalam tubuh (Cook, G, 2018: 39). Keseimbangan distimulus melalui kegiatan berjalan di atas papan titian dengan jarak 3 meter.

5) Kecepatan

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai mekanisme, terutama energi dan mekanisme kontrol saraf. Kecepatan dasar atau potensi kecepatan manusia sebagian besar merupakan sifat bawaan (85- 90%). Kecepatan tergantung pada kualitas otot dan saraf, kurang dari pada metabolisme dan kondisi jantung, sirkulasi dan pernapasan (Karalejić, S, et al, 2014: 158). Kecepatan distimulus melalui kegiatan berlari bolak-balik dengan jarak 3 meter.

6) Kontrol Gerak

Kontrol gerak merupakan keterampilan mengontrol gerakan yang melibatkan otot kecil dan otot besar pada tubuh untuk mencapai tujuan dalam perkembangan gerak anak. Keterampilan ini membutuhkan derajat tinggi dari kecermatan gerak untuk menampilkan suatu keterampilan khusus dengan level tinggi dalam kecerdasan kinestetik (Coker, C. A., 2017: 103). Kontrol gerak distimulus melalui kegiatan membuat gerakan sederhana secara spontan.

e. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Kinestetik Anak

Perkembangan kinestetik seorang anak tidak selalu berjalan dengan sempurna. Menurut Utami, dkk (2014:416), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kinestetik anak, baik faktor internal maupun factor eksternal yakni sebagai berikut:

1) Sifat dasar Genetik

Setiap anak memiliki sifat dasar yang dibawa dari genetik orangtuanya.

Sifat dasar genetik merupakan faktor internal yang berasal dari dalam diri anak dan merupakan sifat bawaan dari orangtua. Faktor ini ditandai dengan beberapa kemiripan fisik dan gerak tubuh anak dengan salah satu anggota keluarganya baik ibu, ayah, kakek, nenek atau keluarga lainnya. Alasan ini yang kemudian tumbuh dimasyarakat sebagai pepatah bahwa buah jatuh tidak jauh dari pohonnya yang berarti bahwa karakter dan sifat anak mirip dengan karakter dan sifat orangtuanya.

2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan merupakan faktor internal atau faktor di luar diri anak. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif dapat menghambat perkembangan motorik anak disebabkan karena anak kurang mendapatkan keleluasaan dalam bergerak dan melakukan latihan- latihan. Misalnya ruangan bermain yang terlalu sempit sedangkan jumlah anak banyak dapat mengakibatkan keterbatasan anak dalam melakukan gerakan sesuai dengan kebutuhannya.

3) Adanya Stimulasi, Dorongan dan Kesempatan

Pekembangan motorik anak sangat tergantung pada banyak stimulasi dan dorongan yang diberikan oleh orangtua maupun orang yang berada di sekeliling anak. Latihan yang cukup akan membantu anak untuk mengendalikan gerakan otot besar dan kecilnya sehingga mencapai kondisi motorik yang sempurna yang ditandainya dengan gerakan yang lancar dan luwes.

4) Pola Asuh

Pola asuh merujuk pada pola, gaya, dan strategi yang digunakan oleh orang tua atau pengasuh dalam mendidik dan merawat anak. Pola asuh melibatkan interaksi dan pengaruh yang berkelanjutan antara orang tua dan anak dalam proses

pembentukan perilaku, perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Pola asuh mencakup berbagai aspek, termasuk pendekatan komunikasi, disiplin, pemenuhan kebutuhan dasar, pemberian batasan, penghargaan, pengawasan, dan pembentukan nilai-nilai serta norma dalam keluarga. Pola asuh dapat berbeda-beda antara keluarga dan budaya yang berbeda, serta dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti latar belakang sosial, nilai-nilai budaya, keyakinan agama, dan pengalaman pribadi orang tua.

f. Fungsi Kinestetik pada Anak

Perkembangan kecerdasan kinestetik khususnya berkaitan dengan gerak motorik merupakan faktor yang sangat penting bagi perkembangan anak secara keseluruhan. Hurlock (2013: 163) mengemukakan beberapa kategori fungsi keterampilan motorik bagi perkembangan anak sebagai berikut:

- 1) Memiliki keterampilan membantu dirinya (*self-help*) mencapai kemandirian dengan merawat diri sendiri.
- 2) Memiliki keterampilan “*social-help*” untuk dapat bergabung dengan kelompok sosial.
- 3) Memiliki keterampilan bermain atau berinteraksi dengan teman sebayanya. Kurangnya kemampuan gerak menghambat anak dalam bergaul dengan teman sebayanya bahkan anak akan merasa terkucil atau terpinggirkan (*fringer*).
- 4) Memiliki keterampilan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (*school adjustment*). Fungsi utama paling penting dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak yaitu agar anak menjadi lebih sehat karena aktif menggerakkan tubuh dan memperoleh pengetahuan melalui lingkungan sekitar dengan bebas.

Tentunya dengan bergerak anak akan mengetahui apa yang ada di sekitarnya, melalui memegang secara langsung, melihat, meraba atau pun dengan cara yang lainnya. Ketika seseorang mendengar sesuatu yang baru, itu memasuki ingatan jangka pendek. Ketika orang itu tidak melakukan apapun dengan informasi tersebut atau tidak berhubungan langsung dengan hal baru tersebut, itu akan memangkas ingatan seseorang tentang informasi tersebut. Maka dari itu dibutuhkan kegiatan “Melakukan” sesuatu dengan informasi baru sehingga diperoleh pemahaman melalui interaksi aktif (Hoekstra & Roos, 2017: 5).

2. Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Pengetahuan tentang aktivitas fisik dapat dijelaskan sebagai pemahaman atau pengetahuan seseorang tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pengetahuan tentang aktivitas fisik merujuk pada pemahaman tentang konsep, prinsip, dan informasi yang terkait dengan aktivitas fisik, olahraga, kebugaran, dan gaya hidup aktif. Ini mencakup pemahaman tentang manfaat fisik dan kesehatan dari aktivitas fisik, prinsip-prinsip latihan, teknik dan strategi olahraga, pemeliharaan kebugaran tubuh, dan dampak aktivitas fisik pada perkembangan fisik, mental, dan sosial. Pengetahuan tentang aktivitas fisik melibatkan pemahaman tentang jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan, durasi dan intensitas yang dianjurkan, teknik pemanasan dan pendinginan yang benar, serta pengelolaan cedera dan keamanan saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, pengetahuan ini juga mencakup pemahaman tentang konsep seperti kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, fleksibilitas, koordinasi, komponen-

komponen kebugaran lainnya (ACSM, 2017). Aktivitas fisik yang cukup penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak-anak. Namun, banyak anak-anak yang kurang aktif dalam berolahraga dan memiliki pengetahuan yang minim tentang aktivitas fisik yang sehat. Selain itu, terdapat juga masalah kurangnya literasi fisik pada anak-anak.

Literasi fisik adalah kemampuan individu untuk memahami dan menggunakan bahasa, konsep, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Keterampilan ini penting untuk dapat melakukan aktivitas fisik yang aman dan efektif. Oleh karena itu, penting untuk memperbaiki pengetahuan anak tentang aktivitas fisik sehat dan meningkatkan literasi fisik mereka.

Teori yang mendasari penelitian ini adalah *Social Cognitive Theory*. Teori ini menekankan bahwa pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik memainkan peran penting dalam memotivasi seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Selain itu, teori ini juga menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti dukungan orang tua dan lingkungan sekolah dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku anak dalam hal aktivitas fisik. Indikator dari pengetahuan tentang aktivitas fisik dapat meliputi (Duncan et al., 2010):

- 1) Pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan.
- 2) Pemahaman tentang jenis dan intensitas aktivitas fisik yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh.
- 3) Pengetahuan tentang waktu dan frekuensi aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.
- 4) Pemahaman risiko gaya hidup tidak aktif dan kurangnya aktivitas fisik.

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Pendapat Ardiyanto & Mustafa (2021: 169) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah apapun gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi lebih besar daripada istirahat. Aktivitas fisik menggambarkan apapun yang dilakukan yang melibatkan menggerakkan tubuh

Krismawati et al., (2019: 29) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas pekerjaan rumah diklasifikasikan sebagai bentuk aktivitas fisik, dan dengan demikian, telah ditunjukkan bahwa aktivitas tersebut mungkin memiliki efek menguntungkan yang lebih besar pada fungsi eksekutif dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya, melalui aktivasi *korteks prefrontal ventrolateral* kanan.

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga berpengaruh pada fungsi kognitif, seperti memori kerja, motivasi belajar, dan konsentrasi selain

menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis. Memori kerja yang rendah akan menimbulkan kesulitan untuk menerima informasi baru, sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajar (Nadira & Daulay, 2022: 107).

Pendapat Riyanto (2020: 117) bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates*. Pendapat Wicaksono (2020: 10) bahwa aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat.

Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal tiga kali per minggu (Marbun et al., 2021: 508).

Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan

derajat kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kebugaran, kesehatan, prestasi dan pendidikan. Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada semua golongan usia. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Amtarina, 2017: 139).

Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Akan tetapi penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian. Hayes et al., (2019: 42) berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Sebuah program latihan diusulkan Jiménez-Pavón et al., (2020: 136) rekomendasi termasuk meningkatkan frekuensi latihan menjadi 5-7 hari per minggu, 200-400 menit latihan aerobik dan 2-3 hari latihan ketahanan. Mobilitas harus dimasukkan setiap hari serta keseimbangan dan koordinasi didistribusikan melalui pelatihan yang berbeda. Ini harus dilakukan setidaknya dua kali seminggu. Orang tua, latihan intensitas sedang dianjurkan selama karantina. Latihan dapat dilakukan tanpa materi pelatihan khusus. Latihan ketahanan dapat dilakukan

melalui latihan beban tubuh, seperti *squat*, *push-up*, atau *sit-up*. Barang-barang rumah tangga seperti botol air atau paket makanan dapat digunakan sebagai pemberat. Contoh latihan aerobik yang berbeda adalah menari, menaiki tangga dan berjalan atau berlari di tempat. Selain itu, yoga atau *Tai Ji Quan* tradisional dapat dipertimbangkan karena tidak memerlukan peralatan atau ruang yang luas (Fallon, 2020: 1).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori. Aktivitas fisik terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020: 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap

hari Rabu, Jum'at, dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015: 38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Hakim et al., (2021: 79) menyatakan aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa, yaitu: (1) Intensitas ringan: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang harus bisa menyanyi atau melanjutkan percakapan normal saat melakukan aktivitas. Contoh aktivitas ringan adalah jalan kaki atau bersih-bersih. (2) Intensitas sedang: orang yang aktif di tingkat intensitas sedang harus bisa dibawa dalam percakapan tetapi dengan beberapa kesulitan terlibat dalam aktivitas. Contohnya adalah jalan cepat, bersepeda, atau menari. (3) Intensitas tinggi: jika seseorang menjadi kehabisan napas atau terlalu kehabisan napas untuk melakukan percakapan dengan mudah, aktivitasnya bisa dianggap penuh semangat. Contoh dari aktivitas yang berat akan mencakup jogging atau lari dan olahraga berat seperti bola basket, berenang, bola tangan, dan lain-lain.

Pendapat Maulina et al., (2022: 927) bahwa aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat.

Pendapat Tanjung & Bate'e, (2019: 47) jenis aktivitas fisik berat adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung meliputi: (a) Tidak aktif < 96 kali/menit, (b) Ringan 97-120 kali/menit, (c) Sedang 121-145 kali/menit, (d) Berat >145 kali/menit. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas.

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial

ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi (Kurnia & Sholikhah, 2020: 2).

Intantiyana et al., (2018: 404) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang sebagai berikut:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Pendapat Zahida et al., (2019: 6) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.

3) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.

4) Hereditas

Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga

dinilai baik untuk menjaga kesehatan mental orang dewasa. Aktivitas fisik teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Pada gangguan depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik juga dipercaya memiliki efek yang bermanfaat dalam mencegah dan menyembuhkan (Abadini & Wuryaningsih, 2019: 7). Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya saat tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik, maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan (Hita et al., 2020: 146).

Pendapat Saputra et al., (2020: 33) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus.

Aktivitas fisik dan kesehatan memiliki hubungan yang sangat erat korelasi dan merupakan dasar ketika seorang anak atau orang dewasa dapat menikmati aktivitas fisik sehari-hari. Orang yang pasif gaya hidup atau tidak aktif secara fisik rentan terhadap diabetes dan penyakit lain yang dapat menyebabkan kematian (Chen et al., 2016: 12). Hasil penelitian Martin et al., (2018) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan pembelajaran prestasi. Aktivitas fisik

terkait dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan dan dapat meningkatkan sosialisasi dan keterampilan kesehatan mental

Aktivitas fisik tingkat tinggi akan memiliki pengaruh pada akhir kehidupan ketika dikaitkan dengan risiko beberapa penyakit kronis dan semua penyebab kematian (Anderson & Durstine, 2019: 3). Karim et al., (2018: 2) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Efek menguntungkan dari aktivitas fisik secara teratur pada banyak hasil kesehatan sudah mapan. Selain itu, penelitian telah secara konsisten mengidentifikasi berbagai manfaat spesifik seperti peningkatan kesehatan fisik dan fisiologis dan hasil kesehatan yang positif di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan (Chekroud et al., 2018: 3).

Perubahan aktivitas fisik diketahui mempengaruhi perilaku kesehatan utama lainnya yang menggarisbawahi pentingnya untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Misalnya, tinjauan sistematis menunjukkan peran positif dari olahraga akut dan teratur pada kualitas tidur (Kredlow et al., 2015: 427) dan gangguan tidur tampaknya memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Sayangnya, pembatasan seputar interaksi sosial dan aktivitas di luar ruangan, termasuk aktivitas fisik dan olahraga secara teratur, pasti akan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari jutaan orang (P. Chen et al., 2020: 103). Namun, pentingnya aktivitas fisik selama

penguncian baru-baru ini ditekankan dengan alasan bahwa olahraga dapat membantu menyeimbangkan kembali kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental. Disimpulkan bahwa olahraga harus dipromosikan sebanyak langkah-langkah jarak sosial selama masa-masa sulit ini (Matias et al., 2020: 871).

Manfaat dari aktivitas fisik antara lain (1) membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari, (2) anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya, (3) menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker, (4) memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru (Chan et al., 2019: 32). Rekomendasi aktivitas fisik Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun, menyarankan minimal 150 menit per minggu aktivitas sedang. Ada hubungan langsung antara aktivitas fisik dan kesehatan kardiorespirasi, tetapi pengurangan risiko yang berarti dicapai dari 150 menit olahraga sedang atau intens seminggu. Dalam kasus di mana keterlibatan aktivitas fisik meningkat menjadi 300 menit seminggu atau lebih, manfaat kesehatan tambahan dilaporkan (San Román-Mata et al., 2020: 2).

Aktivitas jasmani secara nyata telah memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan dan pertumbuhan dari anak. Ellis et al., (2017: 222) menyatakan bahwa aktivitas jasmani pada waktu luang secara nyata memberikan efek positif terhadap perkembangan anak. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan

lingkungan masyarakat sekitar (Vazou et al., 2017: 241). Dua hasil penelitian di atas membuktikan peran aktivitas jasmani pada anak.

Penelitian (Ohrnberger et al., 2017) menemukan bahwa ada korelasi antara kesehatan mental dengan pola dan waktu aktivitas jasmani pada anak. Anak-anak yang cenderung memiliki waktu beraktivitas jasmani lebih sedikit ternyata lebih beresiko memiliki masalah kesehatan mental. Selain kesehatan mental, kesehatan secara umum juga dipengaruhi oleh jumlah aktivitas fisik anak. Secara global, aktivitas fisik memberikan dampak positif pada metabolisme (yaitu, penurunan kolesterol total, peningkatan kebugaran fisik, dan lain-lain) dan kesehatan psikologis pada anak-anak (Absil et al., 2019: 2).

Hasil penelitian Tandon et al., (2016: 380) menyatakan bahwa aktivitas jasmani memberikan derajat kesehatan yang baik dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang positif terhadap prestasi akademik dari anak di sekolah. Aktivitas jasmani yang teratur dan terukur akan memberikan kemampuan kognitif anak menjadi baik dan akan berimbas pada prestasi akademik dari anak. Kemampuan kognitif anak berkembang ketika anak beraktivitas jasmani dengan teman-temannya, ketika bermain akan belajar memecahkan permasalahannya secara mandiri. Pada tahap ini otak anak sedang berkembang dan akan berkembang secara optimal ketika anak beraktivitas jasmani dan berpikir memecahkan masalah yang ada pada dunia anak.

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi akan dimiliki pengaruh pada akhir kehidupan ketika dikaitkan dengan risiko beberapa penyakit kronis dan semua penyebab kematian (Nelson et al., 2007). Seseorang yang memiliki gaya hidup pasif

atau tidak aktif secara fisik rentan terhadap diabetes dan penyakit lain yang dapat menyebabkan kematian (T. Chen et al., 2015). Hasil penelitian Kriswanto et al., (2020) menunjukkan bahwa bahwa kualitas tidur dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani. Selanjutnya dalam penelitian Kriswanto et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kardiorespirasi, kadar hemoglobin dengan kardiorespirasi, dan aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin. Aktivitas fisik atau kadar hemoglobin mempengaruhi pernapasan jantung sebesar 83%.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik yaitu mengurangi kematian seseorang, mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner, mengurangi penyakit diabetes melitus, menjaga sendi dari penyakit *osteoarthritis*, berat badan terkendali, kesehatan mental, dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

3. Literasi Fisik

a. Hakikat Literasi Fisik

Istilah literasi di Indonesia sangat umum di berbagai kalangan masyarakat. Setiap jenjang pendidikan mulai dari pendidikan dini hingga pendidikan perguruan tinggi pasti sudah tidak asing dengan istilah literasi. Seiring dengan perkembangan literasi yang pesat tentunya perlu pemahaman yang mendalam terkait dengan literasi itu sendiri. Secara etimologi, literasi berasal dari bahasa latin *littera* yang memiliki pengertian sistem tulisan yang menyertainya. Literasi adalah hak asasi manusia yang fundamental dan pondasi untuk belajar sepanjang hayat. Hal ini penting sepenuhnya untuk pembangunan nasional dan manusia dalam

kemampuannya untuk mengubah kehidupan (UNESCO, 2015). Definisi literasi yang dikemukakan oleh tim *Education Development Center* (EDC) mengemukakan bahwa literasi lebih dari sekedar kemampuan individu untuk menggunakan segenap potensi dan skill yang dimilikinya dalam hidup.

Miller (2018) mendefinisikan bahwasanya literasi merujuk pada kemampuan individu untuk membaca, memahami, menafsirkan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi tertulis dalam berbagai konteks. Ini melibatkan pemahaman bahasa tertulis, penggunaan strategi membaca yang efektif, pemahaman makna teks, dan kemampuan untuk menghubungkan informasi dengan pengetahuan yang ada.

Terlebih lagi, kata literasi kini memiliki makna lebih luas dan semakin kompleks. Literasi fisik sejak diperkenalkan pada awal abad 21 tepatnya pada tahun 2004 ketika UNESCO menyatakan latar belakang dan pendefinisian tentang literasi. Istilah literasi fisik secara global sudah menjadi topik yang menarik di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Tokoh yang pertama kali memperkenalkan literasi fisik (*physical literacy*) adalah Margaret Whitehead. Whitehead dalam Pramono (2017: 4) mendeskripsikan literasi fisik dengan memperluas pandangan dari UNESCO sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, menciptakan, merespon secara efektif, dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi ketubuhan manusia dalam cakupan luas situasi dan konteks.

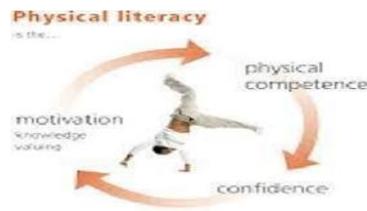
Literasi fisik adalah kemampuan manusia yang fundamental dan berharga yang dapat digambarkan sebagai disposisi yang diperoleh individu manusia yang

mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang menetapkan tujuan fisik yang bertujuan sebagai bagian integral dari gaya hidup mereka. *The International Physical Literacy Association* (May 2014) mendefinisikan “literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup”.

Mandigo, Francis, Lodewyk dan Lopez, (2012) menyatakan literasi fisik adalah kemampuan untuk bergerak dengan kompetensi dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik diberbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan sehat seluruh pribadi. Keegan, Barnett, dan Dudley (2017: 5) menyatakan “Literasi fisik diakui sebagai dasar partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik”. Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa literasi fisik merupakan fondasi bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Individu yang menunjukkan literasi fisik yang baik lebih cenderung aktif seumur hidup dan akan bergerak dengan percaya diri dan kompeten dapat diketahui siklus dalam literasi fisik yang saling berhubungan bahwa individu yang literat akan memiliki motivasi untuk bergerak atau beraktivitas yang dilakukan dengan kompeten dan penuh percaya diri sehingga timbul gerak yang efektif dan efisien. Literasi fisik melibatkan pembelajaran seumur hidup melalui gerakan dan aktivitas fisik. Hal ini dapat memberikan manfaat kesehatan, kesejahteraan fisik, psikologi, sosial dan kognitif.

b. Unsur-unsur Literasi Fisik

Literasi fisik dalam peranya memiliki unsur-unsur yang bisa membuat seseorang melakukan aktivitas fisik dengan ekonomis dan tenang. Berikut unsur-unsur literasi fisik menurut *The International Physical Literacy Association* (2014) adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Konsep Literasi Fisik

Sumber: *The International Physical Literacy Association* (May 2014)

1) Motivasi dan Keyakinan (Afektif)

Motivasi dan kepercayaan diri mengacu pada antusiasme individu untuk, kenikmatan, dan keyakinan diri dalam mengadopsi aktivitas fisik sebagai bagian integral dari kehidupan.

2) Kompetensi Fisik (Fisik)

Kompetensi fisik mengacu pada kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dan pola gerakan, dan kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerakan. Kompetensi fisik yang ditingkatkan memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan pengaturan fisik.

3) Pengetahuan dan Pemahaman (Kognitif)

Pengetahuan dan pemahaman mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan kualitas-kualitas penting yang

memengaruhi gerakan, memahami manfaat kesehatan dari gaya hidup aktif, dan menghargai fitur keselamatan yang sesuai dengan aktivitas fisik dalam berbagai pengaturan dan lingkungan fisik.

4) Keterlibatan dalam Aktivitas Fisik untuk Hidup (Perilaku)

Keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup mengacu pada individu yang mengambil tanggung jawab pribadi untuk melekat fisik dengan memilih secara bebas untuk aktif secara teratur. Ini melibatkan memprioritaskan dan mempertahankan keterlibatan dalam berbagai kegiatan yang bermakna dan menantang secara pribadi, sebagai bagian integral dari gaya hidup seseorang.

Keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk hidup sebagai bentuk perilaku sadar dari individu tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Perilaku ini sering disebut dengan melekat fisik. *The International Physical Literacy Association* (2014) ciri-ciri dari individu melekat fisik ditandai dengan a) memiliki motivasi yang tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup, b) bergerak dengan tenang, ekonomis, dan percaya diri dalam berbagai situasi fisik yang menantang, c) memiliki ketanggapan yang baik dalam membaca berbagai aspek lingkungan fisik, kemungkinan gerak dan merespon secara tepat, d) memiliki kemampuan yang efektif dalam kinerja gerak, memiliki pemahaman tentang prinsip-prinsip kesehatan yang berkaitan dengan olahraga seperti : aktivitas, istirahat, tidur dan kecukupan nutrisi atau gizi. Pentingnya literasi fisik bagi tumbuh kembang siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan demikian dapat mencegah terjadinya stunting, obesitas dan berbagai penyakit degenerative lainnya.

Keberadaan literasi fisik sudah seharusnya menjadi perhatian kita bersama karena melakukan aktivitas fisik sudah diatur oleh pemerintah, hal ini juga sesuai amanat Undang-undang No 11 tahun 2022 pasal 6 bagian a dan b tentang Keolahrgaan “Setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk: melakukan kegiatan olahraga dan juga memperoleh pelayanan dalam olahraga”.

c. Literasi Fisik Anak Usia Sekolah

Anak merupakan aset bangsa sehingga perlu diperhatikan kesehatannya. Perkembangan anak yang sehat sangat diharapkan dalam mewujudkan Indonesia yang kuat. Hal yang menjadi perhatian adalah bahwa saat ini anak cenderung kurang aktivitas fisik sehingga dapat menimbulkan permasalahan berat badan lebih (obesitas). Para ahli kesehatan masyarakat menekankan pentingnya pencegahan dalam penanganan terhadap masalah tersebut melalui promosi kesehatan dan peningkatan peran sekolah dalam mengembangkan aktivitas fisik pada anak. Promosi kesehatan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada anak dapat dilakukan melalui konsep literasi fisik. Literasi fisik merupakan konsep kebiasaan gaya hidup sehat (Roetert dkk, 2010). Literasi fisik mengandung empat komponen yang saling terkait yaitu motivasi/keyakinan, fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman) dan perilaku. Literasi fisik melalui aktivitas bermain dapat memengaruhi perkembangan motorik pada anak usia sekolah sehingga bermanfaat dalam memperkaya gerakan tubuh.

Sekolah berperan dalam literasi fisik pada anak melalui pendidikan jasmani dan program ekstrakurikuler olahraga sehingga meningkatkan peranan sekolah berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat dalam mempromosikan aktivitas

fisik. Keterlibatan anak pada kegiatan sekolah hendaknya bersifat menyenangkan, dan dapat meningkatkan keterampilan motorik. Diperlukan peran orang tua dan masyarakat dalam menerapkan literasi fisik. Terdapat dua tipe aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh anak usia sekolah (Dewi, 2015: 70-72) :

1) Aktivitas bersifat aerobic

Dilakukan selama 30 menit dengan intensitas sedang seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Dilakukan 3 kali seminggu.

2) Latihan penguatan otot

Contoh aktivitas adalah memanjat, melempar bola atau melakukan push-up. Dilakukan 2 kali per minggu. Literasi fisik melalui aktivitas fisik pada anak berperan dalam pembentukan karakter anak dikemudian hari maka perlu diberikan pola aktivitas fisik yang baik sejak dini.

d. Ciri-ciri Melek Fisik

The International Physical Literacy Association (2014) seseorang yang melek fisik akan menampilkan ciri- ciri sebagai berikut:

- 1) Literasi fisik dapat digambarkan sebagai kondisi yang ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup.
- 2) Individu yang secara fisik melek akan bergerak dengan tenang, ekonomis dan percaya diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik.
- 3) Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam ‘membaca’ semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerak dan merespon dengan kecerdasan dan imajinasi secara tepat.

- 4) Individu yang melek secara fisik akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi kualitas yang mempengaruhi efektifitas kinerja gerak mereka sendiri, dan akan memiliki pemahaman tentang prinsip-prinsip kesehatan yang diwujudkan sehubungan dengan aspek dasar seperti olahraga, tidur, nutrisi.

Memiliki keterampilan literasi fisik sangat penting untuk semua orang, terlepas dari kemampuan, jenis kelamin, usia ataupun berat badan. Keterampilan literasi fisik ini harus dipraktikkan secara teratur sehingga kemampuan individu tidak menurun. Dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan seperti di air, di atas es, di dalam ruangan, di luar ruangan dan bahkan di udara. Semakin individu sadar melek secara fisik maka akan semakin besar kemungkinan kita aktif sepanjang hidup kita.

4. Kajian tentang Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pendapat Haryanto (2020: 18) bahwa pembelajaran secara luas didefinisikan sebagai sembarang proses dalam diri organisme hidup yang mengarah pada perubahan kapasitas secara permanen, yang bukan semata disebabkan oleh penuaan atau kematangan biologis. Dengan demikian, konsep pembelajaran ini bisa diterapkan kepada semua makhluk yang bisa berkembang dan mengembangkan dirinya melalui sebuah proses adaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses adaptasi inilah yang sebenarnya mengandung proses pembelajaran.

Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran adalah proses yang terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku pada berbagai aspek diantaranya pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam setiap pembelajaran terdapat tujuan yang hendak dicapai. Apabila tujuan tersebut sudah dapat dicapai maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajarannya berhasil, dengan kata lain tujuan pembelajaran merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembelajaran tersebut (Hidayat, dkk., 2020: 93).

Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Pendapat Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif.

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional.

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif.

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Pendapat Djamaludin & Wardana (2019: 14) bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Akhiruddin, dkk., (2020: 12) bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, di mana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran PJOK

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. Mata pelajaran PJOK disampaikan pada semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) (Sridadi, dkk., 2020: 192).

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses

interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif (Komarudin, 2016: 14).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran

Materi dalam penjasorkes mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018: 51). Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik.

Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang

benar, memiliki sikap yang baik tentang aktifitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif (Mustafa & Dwiyo, 2020: 423).

Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Iswanto, 2017: 79). PJOK adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020: 35).

Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas.

Hakekatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020: 42). PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik. Dengan adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019: 11).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan di Indonesia, sehingga terintegrasi dengan sistem pendidikan secara umum. Pendidikan Jasmani mewujudkan tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani atau fisik, sehingga bukan hanya mengembangkan aspek jasmani saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif yang meliputi kemampuan berpikir kritis dan penalaran serta aspek afektif yang meliputi keterampilan sosial, karakter diri seperti kepedulian dan kemampuan kerjasama.

Ini berarti bahwa pendidikan jasmani tidak hanya membentuk insan Indonesia sehat namun juga cerdas dan berkepribadian atau berkarakter dengan harapan akan lahir generasi bangsa yang tumbuh dan berkembang dengan karakter yang memiliki moral berdasarkan nilai-nilai luhur bangsa dan agama (Triansyah, dkk., 2020: 146). Pembelajaran PJOK di sekolah memiliki peranan yang sangat

penting, di mana peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar.

Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tersebut. Tujuan dari PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap- mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sumarsono, dkk., 2019: 2).

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, dkk., 2018: 63).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

5. Kajian Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Literasi Fisik terhadap Pengetahuan Aktivitas Fisik

a. Hubungan Kecerdasan Kinestetik dengan Literasi Fisik

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan tubuhnya secara koordinatif dan menguasai gerakan fisik secara baik dan teratur. Sedangkan literasi fisik adalah kemampuan seseorang dalam memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga.

Kecerdasan kinestetik yang baik dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami, mempelajari, dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga dengan lebih efektif. Hal ini dapat terjadi karena kecerdasan kinestetik yang baik dapat meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh seseorang, sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan fisik dengan lebih baik dan efektif. Selain itu, kecerdasan kinestetik yang baik juga dapat membantu seseorang untuk lebih mudah memahami konsep dan prinsip dasar yang terkait dengan aktivitas fisik dan olahraga, sehingga dapat memudahkan dalam mempelajari pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dan literasi fisik pada anak-anak usia 9-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang baik juga cenderung memiliki kemampuan literasi fisik yang lebih baik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Go et al. (2019) pada anak-anak usia 6-10 tahun juga menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian ini menemukan

bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dan literasi fisik pada anak-anak usia dini. Penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016) menemukan bahwa kecerdasan kinestetik memiliki pengaruh signifikan terhadap literasi fisik pada anak-anak usia 9-12 tahun. Anak-anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang baik cenderung memiliki kemampuan literasi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang buruk. Hal ini menunjukkan kecerdasan kinestetik dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

H0: Tidak ada hubungan kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

b. Hubungan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik

Pengetahuan tentang aktivitas fisik merupakan dasar bagi seseorang untuk dapat memahami konsep, prinsip, dan manfaat dari aktivitas fisik dan olahraga. Pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik akan memungkinkan seseorang untuk memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara efektif.

Teori yang mendukung hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik adalah teori kognitif. Menurut teori kognitif, pengetahuan adalah aspek penting dalam pembelajaran dan pemahaman. Dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik, seseorang akan memiliki kemampuan untuk memahami, menginterpretasikan, dan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam situasi kehidupan nyata.

Penelitian yang dilakukan oleh Micklewright et al. (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap literasi fisik pada anak-anak usia sekolah dasar. Anak-anak yang memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik cenderung memiliki kemampuan literasi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan literasi fisik pada anak-anak.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

H0: Tidak ada hubungan kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

c. Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik pada Siswa SD Negeri 2 Gondosuli

Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan tubuh dan koordinasi fisik. Sedangkan literasi fisik adalah kemampuan seseorang dalam memahami, menggunakan, dan mengapresiasi konsep-konsep fisik dan aktivitas fisik. Dalam konteks pendidikan jasmani, literasi fisik mencakup pemahaman tentang gerakan, strategi, taktik, aturan, dan nilai-nilai yang terkait dengan aktivitas fisik.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik juga menjadi penting dalam pengembangan kemampuan literasi fisik siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik cenderung lebih memahami nilai-nilai penting dari aktivitas fisik dan lebih mudah mempelajari keterampilan fisik yang berkaitan dengan literasi fisik.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tietze dan Demetriou (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi dan pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik cenderung lebih baik dalam literasi fisik dibandingkan dengan siswa yang hanya memiliki salah satu dari keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik secara bersamaan dapat mendukung pengembangan kemampuan literasi fisik siswa. Namun demikian, penting untuk diingat bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik hanya merupakan dua faktor yang mempengaruhi literasi fisik siswa. Terdapat faktor-faktor lain seperti lingkungan

sosial, budaya, dan motivasi yang juga dapat mempengaruhi kemampuan literasi fisik siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan kecerdasan kinestetik dengan pengetahuan tentang Aktivitas Fisik memiliki hubungan yang signifikan secara bersamaan dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

H0: Tidak ada hubungan kecerdasan kinestetik dengan pengetahuan tentang Aktivitas Fisik memiliki hubungan yang signifikan secara bersamaan dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang meneliti tentang hubungan kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik anak usia 8-12 tahun pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian oleh Anggriawan (2018) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan prestasi belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Pasuruan. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dengan prestasi belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan kinestetik dan prestasi belajar

pendidikan jasmani. Namun, penelitian ini fokus pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

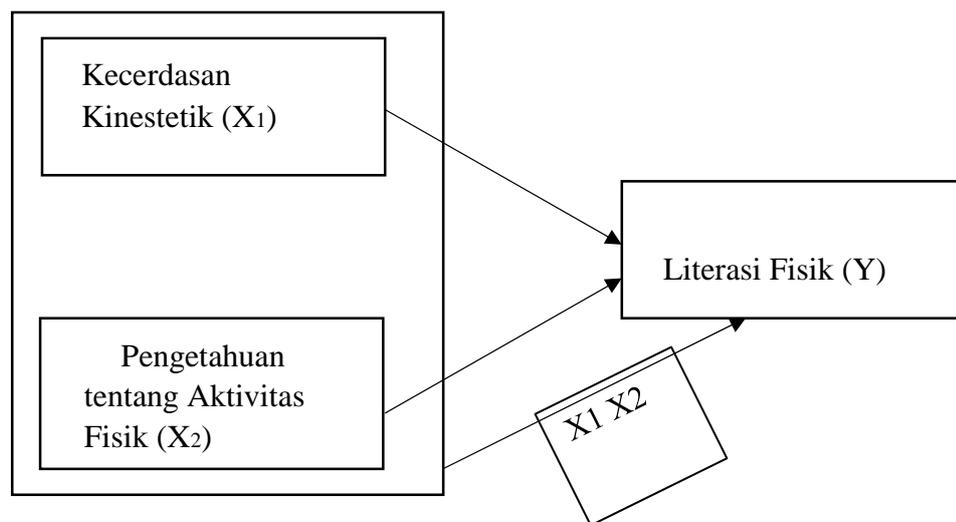
- b. Penelitian oleh Nugroho (2019) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik dengan prestasi belajar pendidikan jasmani di SD Negeri Kabupaten Jember. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan kinestetik dan prestasi belajar pendidikan jasmani. Namun, penelitian ini fokus pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.
- c. Penelitian oleh Damayanti (2020) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan kemampuan motorik kasar pada siswa kelas III SDN Kedungsari 02 Kota Malang. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dengan kemampuan motorik kasar pada siswa kelas III SDN Kedungsari 02 Kota Malang. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan kinestetik

dan kemampuan motorik kasar. Namun, penelitian ini fokus pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

- d. Penelitian oleh Kurniawati, et al. (2019) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan kinestetik dan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik di SMP Negeri 3 Prambanan. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap literasi fisik. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal mengeksplorasi pengaruh pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik. Namun, penelitian ini fokus pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.
- e. Penelitian oleh Irawati dan Suparno (2019) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik di SMA Negeri 1 Sragen. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap literasi fisik. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal mengeksplorasi pengaruh pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik. Namun, penelitian ini fokus pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.
- f. Penelitian oleh Nugraha dan Kusnanik (2021) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan kinestetik dan pengetahuan siswa tentang

aktivitas fisik terhadap literasi fisik di SMAN 1 Kertosono. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap literasi fisik. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal mengeksplorasi pengaruh pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik. Namun, penelitian ini fokus pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli.

C. Kerangka Pikir



Gambar 2. Kerangka Pikir

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan tubuhnya secara koordinatif dan menguasai gerakan fisik secara baik dan teratur. Sedangkan literasi fisik adalah kemampuan seseorang dalam memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga. Kecerdasan kinestetik yang baik dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami, mempelajari, dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik

dan olahraga dengan lebih efektif. Hal ini dapat terjadi karena kecerdasan kinestetik yang baik dapat meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh seseorang, sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan fisik dengan lebih baik dan efektif.

Selain itu, kecerdasan kinestetik yang baik juga dapat membantu seseorang untuk lebih mudah memahami konsep dan prinsip dasar yang terkait dengan aktivitas fisik dan olahraga. Sehingga dapat memudahkan dalam mempelajari pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik merupakan dasar bagi seseorang untuk dapat memahami konsep, prinsip, dan manfaat dari aktivitas fisik dan olahraga. Pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik akan memungkinkan seseorang untuk memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara efektif.

Teori yang mendukung hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik adalah teori kognitif. Menurut teori kognitif, pengetahuan adalah aspek penting dalam pembelajaran dan pemahaman. Dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik, seseorang akan memiliki kemampuan untuk memahami, menginterpretasikan, dan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam situasi kehidupan nyata.

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada terdapat hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan bulu, Kabupaten Temanggung.

2. Ada terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan aktivitas fisik dan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan bulu, Kabupaten Temanggung.
3. Ada terdapat hubungan antara kecerdasan kinestetik dan tingkat pengetahuan aktivitas fisik, secara bersama-sama dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan bulu, Kabupaten Temanggung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Hal ini didasarkan pada instrumen, proses pengumpulan data, dan analisis data yang bersifat kuantitatif (Mulyadi, 2016). Penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif- kuantitatif. Artinya, penelitian ini berusaha untuk memberikan gambaran tentang kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik siswa kemudian menjelaskan kedua variabel tersebut tersebut memiliki hubungan dengan literasi fisik siswa.

Selanjutnya, data yang diperoleh dalam penelitian ini dikuantifikasi dan dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: kategori tinggi, sedang, dan rendah. Proses ini dilakukan berdasarkan skor yang diperoleh masing-masing anak (siswa). Setelah itu pengolahan data dilanjutkan dengan melakukan analisis korelasi yaitu untuk melihat hubungan (korelasi) antara kecerdasan kinestetik dengan kemampuan literasi jasmani anak. Analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan uji regresi berganda dengan bantuan *software* SPSS 25 untuk menghasilkan data yang lebih akurat. Analisis data diakhiri dengan mendeskripsikan dalam bentuk pembahasan yang sistematis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. Waktu penelitian adalah bulan Februari tahun 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah jumlah total subjek dalam suatu penelitian (French et al., 2013). Yang menjadi populasi penelitian ialah siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Gondosuli di Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung yang berumur 8-12 tahun berjumlah 45 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti dalam suatu penelitian (Rose et al., 2017; Zalla & Yates, 2020). Dari banyak model pemilihan sampel yang ada, penulis menggunakan teknik total sampling. *Total sampling*, juga dikenal sebagai *census sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh populasi atau elemen dalam populasi dipilih sebagai sampel penelitian untuk mendapatkan data (Miller et al., 2020). Dalam *total sampling*, tidak ada pengambilan sampel acak yang dilakukan. Sebagai gantinya, seluruh populasi yang relevan dipilih untuk menjadi sampel. *Total sampling* memberikan hasil yang sangat representatif karena seluruh populasi diperhitungkan. Namun, teknik ini memerlukan waktu dan sumber daya yang besar untuk melaksanakannya, sehingga seringkali tidak memungkinkan untuk populasi yang sangat besar atau terbatas pada waktu dan anggaran yang ketat. Adapun yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Gondosuli di Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung yang berumur 8-12 tahun berjumlah 45 siswa.

D. Deskripsi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat dimaknai sebagai segala sesuatu yang berbentuk

apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut untuk kemudian ditarik kesimpulannya. Kata “Variabel” berasal dari bahasa Inggris *Variable* dengan arti “Ubahan”, “faktor tidak tetap” atau “gejala yang dapat diubah-ubah”.

Variabel adalah (*Constructs*) atau sifat yang akan dipelajari dan variabel merujuk pada karakteristik, properti, atau faktor yang diamati, dan diukur oleh peneliti dalam rangka mengidentifikasi dan memahami hubungan, pengaruh, atau efek antar variabel (Chen et al., 2022). Variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya dan variabel dalam penelitian dapat berupa konsep, peristiwa, karakteristik individu, atau faktor lingkungan yang ingin diteliti.(Taskin et al., 2022). Adapun variabel yang terdapat di dalam penelitian ini diantaranya:

1. Variabel Bebas (*independent variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kecerdasan Kinestetik (X1) dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik (X2).

- a. Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan individu dalam menggunakan tubuhnya secara efektif untuk mengkoordinasikan gerakan fisik, mengendalikan anggota tubuh, dan menghargai tindakan fisik. Mengukur kecerdasan Kinestetik menggunakan Kuesioner Kecerdasan Kinestetik yang sudah divalidasi dan memiliki reliabilitas untuk digunakan dalam penelitian

b. Pengetahuan tentang aktivitas fisik adalah pemahaman individu tentang prinsip-prinsip dasar, konsep, dan informasi terkait aktivitas fisik dan kebugaran. Ini mencakup pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, prinsip-prinsip latihan, aspek-aspek nutrisi yang relevan, teknik-teknik pelatihan, dan pengetahuan umum lainnya yang berkaitan dengan kegiatan fisik. Mengukur pengetahuan tentang aktivitas fisik menggunakan Kuesioner pengetahuan tentang aktivitas fisik yang sudah divalidasi dan memiliki reliabilitas untuk digunakan dalam penelitian

2. Variabel Terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah Literasi Fisik (Y). Literasi fisik adalah kemampuan manusia yang fundamental dan berharga yang dapat digambarkan sebagai disposisi yang diperoleh individu manusia yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang menetapkan tujuan fisik yang bertujuan sebagai bagian integral dari gaya hidup mereka. Untuk mengukur literasi fisik dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner Literasi fisik yang sudah divalidasi dan sudah memiliki reliabilitas.

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. (Bergbom & Lepp, 2022) langkah-langkah pengumpulan data dalam mendapatkan informasi

melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi baik yang terstruktur dan berlandaskan sesuai dengan teori yang digunakan, kemudian materi-materi visual, serta berkomunikasi atau wawancara yang direkam untuk menghasilkan data yang valid. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket observasi.

2. Instrument yang Digunakan

Untuk memperoleh kecerdasan kinestetik, panel menggunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh Annisa (2019) dari Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian antara penelitian ini dengan penelitiannya. Selain itu, hal ini juga dilakukan dengan mempertimbangkan validitas instrumen kecerdasan kinestetik yang telah divalidasi oleh para ahli sehingga memungkinkan untuk digunakan secara langsung. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan literasi jasmani siswa adalah menggunakan instrumen yang diadaptasi dari hasil pengembangan yang dilakukan oleh Permana & Habibie (2020). Hal ini juga dilakukan dengan pertimbangan yang sama dengan instrumen untuk mengukur kecerdasan kinestetik.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrument

1. Validitas Instrument

Validitas merupakan penilaian menyeluruh dimana bukti empiris dan logika teori mendukung pengambilan keputusan serta tindakan berdasarkan skor tes atau model-model penilaian yang lain. Validitas kuesioner pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara, yaitu oleh ahli dan menggunakan Indeks Aiken. Validitas oleh ahli dilakukan oleh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan Indeks Aiken merujuk pada metode statistik yang

digunakan untuk mengukur validitas sebuah instrumen pengukuran atau kuesioner. Metode ini dikembangkan oleh L. R. Aiken dan sering digunakan dalam penelitian sosial dan ilmu perilaku. Indeks Aiken atau sering disebut juga dengan Aiken's V atau Aiken's Rho adalah koefisien korelasi antara skor pada suatu variabel dengan skor pada variabel lain yang digunakan sebagai kriteria atau standar untuk mengukur validitas instrumen pengukuran. Indeks Aiken dapat digunakan untuk mengukur validitas konstruk, yaitu sejauh mana instrumen pengukuran mengukur konsep yang dimaksudkan.

Untuk menghitung indeks Aiken, langkah-langkah umumnya adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data dari responden menggunakan instrumen pengukuran yang ingin divalidasi.
2. Mengumpulkan data dari variabel kriteria atau standar yang relevan.
3. Menghitung koefisien korelasi antara skor instrumen pengukuran dengan skor variabel kriteria menggunakan rumus indeks Aiken.
4. Menginterpretasikan hasil koefisien korelasi untuk menentukan validitas instrumen pengukuran. Umumnya, semakin tinggi koefisien korelasi (mendekati 1), semakin valid instrumen pengukuran tersebut.

Berdasarkan hasil uji validitas isi menggunakan Indeks Aiken yang diberikan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Variabel Literasi Fisik (Y):

Semua butir pada variabel Literasi Fisik menunjukkan tingkat validitas yang tinggi (kategori "Tinggi"). Koefisien korelasi antara butir-butir tersebut dengan variabel kriteria (Y) berkisar antara 0,504 hingga 0,958.

b. Variabel Kecerdasan Kinestetik (X1):

Sebagian besar butir pada variabel Kecerdasan Kinestetik menunjukkan tingkat validitas yang tinggi (kategori "Tinggi"). Koefisien korelasi antara butir-butir tersebut dengan variabel kriteria (X1) berkisar antara 0,645 hingga 0,909. Terdapat dua butir (butir 9 dan butir 10) yang menunjukkan tingkat validitas yang sedang (kategori "Sedang") dengan koefisien korelasi masing-masing sebesar 0,336 dan 0,442.

c. Variabel Pengetahuan (X2):

Sebagian besar butir pada variabel Pengetahuan menunjukkan tingkat validitas yang tinggi (kategori "Tinggi"). Koefisien korelasi antara butir-butir tersebut dengan variabel kriteria (X2) berkisar antara 0,470 hingga 0,671. Terdapat satu butir (butir 10) yang menunjukkan tingkat validitas yang sedang (kategori "Sedang") dengan koefisien korelasi sebesar 0,451.

2. Reliabilitas Instrument

Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2016). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas data dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's alpha*. Uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir atau item pertanyaan dalam angket / kuesioner penelitian yang

digunakan dalam penelitian (Sujarweni, 2014). Adapun dasar pengambilan keputusan dalam Reliabilitasi yaitu:

- a. Jika nilai *Cronbachs Alpha* > 0,60 maka kuesioner angket dinyatakan reliabel atau konsisten sehingga bisa digunakan dalam penelitian.
- b. jika nilai *Cronbachs Alpha* < 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Standar <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Literasi Fisik (Y)	0,873	0,60	Reliable
Kecerdasan Kinestetik (X ₁)	0,822	0,60	Reliable
Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik (X ₂)	0,757	0,60	Reliable

G. Analisis Data

Untuk menganalisis hubungan antara variabel Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik pada penelitian ini, uji statistik yang digunakan adalah Uji Regresi Linear Berganda. Analisis regresi berganda dapat menjelaskan pengaruh antara variabel terikat dengan beberapa variabel bebas. Dalam melakukan analisis regresi berganda diperlukan beberapa langkah dan alat analisis.

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang berkaitan dengan metode dan teknik untuk menggambarkan, meringkas, dan menganalisis data secara deskriptif dan yang memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari rata-rata,

standar deviasi, maksimum, minimum. Analisis ini digunakan untuk menganalisis dan menyajikan data disertai dengan perhitungan agar dapat memperoleh keadaan dan karakteristik data yang bersangkutan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode numerik yang berfungsi untuk mengenali pola sejumlah data, merangkum informasi yang terdapat dalam data, dan menyajikan informasi tersebut dalam bentuk yang diinginkan.

2. Analisis Kuantitatif

Analisis kuantitatif adalah proses pengumpulan, pengolahan, dan interpretasi data numerik atau angka-angka dalam rangka memahami, menjelaskan, atau menguji hipotesis dalam konteks penelitian (Siregar, 2021). Analisis kuantitatif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2017).

a. Analisis Regresi Berganda

Dalam penelitian ini, pengujian statistik menggunakan analisis regresi berganda. Regresi berganda adalah metode statistik yang digunakan untuk memodelkan hubungan antara satu variabel dependen (*variabel independent*) dan dua atau lebih variabel independen (*variabel dependent*) dalam sebuah model regresi yang saling berhubungan (Mardiatmoko, 2020). Persamaan regresi yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan formula sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

- Y = Literasi Fisik
- a = Konstanta
- X1 = Kecerdasan Kinestetik
- X2 = Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik
- b1 = Koefisien regresi Kecerdasan Kinestetik
- b2 = Koefisien regresi Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik
- e = Error (kesalahan)

b. Analisis Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel independen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) (Ghozali, 2016). Semakin R^2 mendekati 1 maka semakin baik model regresi karena variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *adjusted* R^2 karena variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini lebih dari dua variabel. Selain itu nilai *adjusted* R^2 dianggap lebih baik dari nilai R^2 karena nilai *adjusted* R^2 dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model regresi (Ghozali, 2016).

c. Uji F

Uji signifikansi simultan menunjukkan pengujian pengaruh variabel independen yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen (Ghozali, 2016). Pengujian ini

menggunakan uji F yaitu dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$).

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian digunakan uji F, yaitu untuk mengetahui sejauh mana variabel- variabel bebas mampu menjelaskan variabel terikat. Apabila dari hasil perhitungan F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} maka H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel bebas dari model regresi dapat menerangkan variabel terikat secara serentak. Sebaliknya, jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka H_0 diterima, dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel bebas dari model regresi linier berganda tidak mampu menjelaskan variabel terikatnya. Ketentuan dalam menganalisa adalah sebagai berikut :

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$ berarti bahwa secara bersama-sama variabel independen tidak mempunyai hubungan terhadap variabel dependen.
- 2) Jika signifikansi $< 0,05$ berarti bahwa secara bersama-sama variabel independen mempunyai hubungan terhadap variabel dependen

d. Uji T

Uji T parsial dalam analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2016). Hasil uji nilai t dapat dilihat pada tabel *coefficients* pada kolom sig (*significance*). Uji nilai t ini dilakukan dengan membandingkan signifikansi t-hitung dengan t-tabel, dimana kriteria pengujiannya adalah:

- 1) Jika tingkat signifikansi $t \leq \alpha$, maka hipotesis penelitian ini **diterima**.
- 2) Jika tingkat signifikansi $t > \alpha$, maka hipotesis penelitian ini **ditolak**.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa pada Sekolah Dasar Negeri 2 Gondosuli di Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung yang berumur 8-12 tahun yang berjumlah 45 siswa. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu variabel Kecerdasan Kinestetik (X1) dan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik (X2), serta variabel terikat yaitu Literasi Fisik (Y). Hasil penelitian masing-masing variabel dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

a. Tingkat Kecerdasan Kinestetik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung

Adapun pengkategorian tingkat kecerdasan kinestetik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Pengkategorian Tingkat Kecerdasan Kinestetik

Persentase Kecerdasan Kinestetik	Kategori
<33%	Rendah
34% - 67%	Sedang
>67%	Rendah

Data tingkat kecerdasan kinestetik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Tingkat Kecerdasan Kinestetik

Variabel	Kategori	Jumlah Siswa	%
Kecerdasan Kinestetik	Tinggi	10	22,2%
	Sedang	30	66,7%
	Rendah	5	11,1%
	Total	45	100,0%

Sumber: Pengolahan Data Primer, 2023

Tabel 3 diatas adalah tabel distribusi frekuensi yang menggambarkan kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik anak usia 8-12 tahun pada mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung.

Tabel 3 terdiri dari dua kolom utama, yaitu "Kecerdasan Kinestetik" dan "Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik", serta tiga baris frekuensi: "Tinggi", "Sedang", dan "Rendah". Pada masing-masing baris frekuensi, terdapat dua kolom frekuensi, yaitu jumlah responden yang termasuk dalam kategori tersebut dan persentase dari total responden. Dalam tabel tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecerdasan kinestetik sedang (66,7%), sedangkan responden dengan tingkat kecerdasan kinestetik tinggi hanya sebesar 22,2%, dan yang memiliki tingkat kecerdasan kinestetik rendah hanya sebesar 11,1%.

b. Tingkat Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik Siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung

Adapun pengkategorian tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Pengkategorian Tingkat Pengetahuan

Persentase Kecerdasan Kinestetik	Kategori
<33%	Rendah
34% - 67%	Sedang
>67%	Rendah

Data tingkat pengetahuan siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik

Variabel	Kategori	Jumlah Siswa	%
Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik	Tinggi	7	15,5%
	Sedang	38	84,5%
	Rendah	0	0%
	Total	45	100,0%

Sumber: Pengolahan Data Primer, 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik sedang (84,5%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi hanya sebesar 15,5%, dan tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah.

2. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Berganda

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear berganda yang menguji pengaruh kedua variabel independen terhadap variabel dependen. Berikut ini merupakan hasil pengujian regresi berganda:

Tabel 6. Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardize d Coefficients		Standardize d Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	29.557	5.232		5.649	.000
Kecerdasan_Kinestetik	.427	.127	-.033	4.215	.031
Pengetahuan	.316	.342	-.052	3.341	.035

a. Dependent Variable: Literasi_Fisik (Y)

Berdasarkan hasil analisis regresi linear pada Tabel 6, diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$Y = 29,557 + 0,437X_1 + 0,316X_2 + e$$

1) Konstanta (a) atau (Y)

Pada persamaan di atas nilai konstanta diperoleh sebesar 29,557 yang berarti bahwa jika nilai kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik sama dengan nol, maka nilai literasi fisik sebesar 29,557.

2) Koefisien Regresi Kecerdasan Kinestetik (b1) atau (X1)

Koefisien regresi Kecerdasan Kinestetik (X1) pada persamaan tersebut diperoleh sebesar 0,443 (positif) yang berarti bahwa apabila variabel Kecerdasan

Kinestetik mempunyai pengaruh yang positif terhadap variabel Literasi Fisik (Y) yang berarti bahwa setiap kenaikan 1 satuan maka literasi fisik akan meningkat sebesar 0,443 dan sebaliknya apabila Kecerdasan Kinestetik menurun 1 satuan maka literasi fisik akan menurun sebesar 0,443.

3) Koefisien Regresi Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik (b2) atau (X2)

Pada persamaan tersebut diperoleh sebesar 0,316 (positif) yang berarti bahwa apabila Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik mempunyai pengaruh yang positif terhadap variabel Literasi Fisik (Y) yang berarti bahwa setiap kenaikan 1 satuan maka literasi fisik akan meningkat 0,316 dan sebaliknya apabila Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik menurun 1 satuan maka literasi fisik akan menurun 0,316.

b. Uji Hipotesis menggunakan Uji T

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada tabel 5 diatas maka untuk hasil uji hipotesis menggunakan uji t dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 7. Uji Hipotesis (Uji T)

Variabel	Sig	P	Keterangan
Kecerdasan Kinestetik (X1)	0,031	0,05	Berhubungan
Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik	0,035	0,05	Berhubungan

Berdasarkan hasil pada tabel 7 diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,031 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik terdapat hubungan yang signifikan dengan literasi fisik siswa di SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. Pada hasil pengetahuan tentang aktivitas fisik diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,035 < 0,05$, sehingga hasil tersebut dapat

ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan literasi fisik siswa di SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

c. Uji Hipotesis menggunakan Uji F

Uji signifikansi simultan menunjukkan pengujian pengaruh variabel independen yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen (Ghozali, 2011). Pengujian ini menggunakan uji F yaitu dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$).

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian digunakan uji F, yaitu untuk mengetahui sejauh mana variabel-variabel bebas mampu menjelaskan variabel terikat. Apabila dari hasil perhitungan F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} maka H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel bebas dari model regresi dapat menerangkan variabel terikat secara serentak. Sebaliknya, jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka H_0 diterima, dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel bebas dari model regresi linier berganda tidak mampu menjelaskan variabel terikatnya. Ketentuan dalam menganalisa adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$ berarti bahwa secara bersama-sama variabel independen tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Jika signifikansi $< 0,05$ berarti bahwa secara bersama-sama variabel independen mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 8. Uji Hipotesis menggunakan Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1.469	2	.734	8.584	.020 ^b
Residual	366.842	42	8.734		
Total	368.311	44			

Berdasarkan hasil uji F di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,020 < 0,05$, yang berarti kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik terdapat hubungan signifikan secara simultan terhadap literasi fisik. Berdasarkan hasil penelitian di atas ada nya hubungan atau korelasi kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik yang sejalan dengan penelitian Harahap et al yang mengatakan bahwa lebih dari setengah (57,3%) anak Indonesia dikategorikan tidak aktif dan berada di depan TV/komputer/PS ≥ 2 jam per hari (55,2%) dan proporsi anak yang tidak aktif lebih banyak pada anak laki-laki (62,8%) dibanding anak perempuan (52,3%) (Harahap et al, 2013), dan penelitian yang dilakukan Rosiana et al mengatakan bahwa anak usia sekolah dasar lebih sering melakukan aktivitas *sedentary* sehari-hari seperti main game, menonton televisi dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik (Rosiana et al, 2023), maka hasil penelitian terhadulu dapat ditarik kesimpulan terhadap hubungan kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik.

d. Koefisien Determinasi

Hasil uji koefisien determinasi disajikan dalam tabel 8 dibawah ini, sebagai berikut:

Tabel 9. Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.363 ^a	.514	.503	2.95539

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan, Kecerdasan_Kinestetik

Nilai R Square dalam penelitian ini adalah 0,514. Hal ini berarti 51,4% variabel literasi fisik dijelaskan oleh variabel kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis di atas diperoleh variabel bebas mempunyai hubungan yang positif dan signifikan terhadap variabel terikat baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecerdasan kinestetik sedang (66,7%), sedangkan responden dengan tingkat kecerdasan kinestetik tinggi hanya sebesar 22,2%, dan yang memiliki tingkat kecerdasan kinestetik rendah hanya sebesar 11,1%. Sementara itu, mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik sedang (84,5%), sedangkan siswa dengan tingkat pengetahuan tinggi hanya sebesar 15,5%, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Adapun pembahasan dari hasil penelitian, sebagai berikut:

a. Hubungan antara Kecerdasan Kinestetik dengan Literasi Fisik

Kecerdasan kinestetik dan literasi fisik adalah dua konsep penting dalam pendidikan siswa sekolah dasar (Ma & Wang, 2022). Kecerdasan kinestetik

mengacu pada kemampuan seseorang untuk menggunakan tubuhnya secara efektif, sedangkan literasi fisik mencakup pemahaman dan keterampilan yang terkait dengan gerakan dan aktivitas fisik (Wiranata, 2022).

Teori yang dapat menjelaskan mengapa tingkat kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik siswa usia 8-12 tahun mayoritasnya tergolong sedang adalah teori bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan Teori *Multiple Intelligences* (kecerdasan majemuk) yang dikemukakan oleh Howard Gardner pada tahun 1983, bahwa kecerdasan tidak hanya terbatas pada aspek verbal atau logika matematika, tetapi juga meliputi kecerdasan kinestetik atau jasmani-kinestetik (Taryatman & Astuti, 2020).

Kecerdasan kinestetik meliputi kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh dalam mengatasi masalah atau menghasilkan produk. Kecerdasan ini biasanya dimiliki oleh atlet, penari, seniman tari, dan sebagainya. Namun, untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik, dibutuhkan latihan atau pengalaman langsung dalam aktivitas fisik yang memerlukan penggunaan tubuh (Gardner, 1983). Siswa dengan kecerdasan kinestetik yang tinggi mungkin lebih mudah memahami konsep-konsep fisik dan gerakan, serta dapat menggunakan gerakan fisik dan manipulasi objek untuk memvisualisasikan dan memperkuat pemahaman terhadap konsep-konsep aktivitas fisik yang dilakukan (Hidayati & Watini, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,031 < 0,05$, yang berarti kecerdasan kinestetik memiliki hubungan yang signifikan dengan literasi fisik siswa di SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten

Temanggung. Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan tubuhnya secara koordinatif dan menguasai gerakan fisik secara baik dan teratur (Annisa, 2021). Sedangkan literasi fisik adalah kemampuan seseorang dalam memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga (Asyhari, 2015).

Kecerdasan kinestetik yang baik dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami, mempelajari, dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga dengan lebih efektif dan lebih menyadari tentang konsep-konsep aktivitas fisik (Irwansyah, 2018). Hal ini dapat terjadi karena kecerdasan kinestetik yang baik dapat meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh seseorang, sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan fisik dengan lebih baik dan efektif, sehingga berkontribusi pada pengembangan keterampilan fisik siswa dan kepekaan sensorik yang lebih tinggi dalam literasi fisik yang baik (Ishar et al., 2023).

Kecerdasan kinestetik yang baik juga dapat membantu seseorang untuk lebih mudah memahami konsep dan prinsip dasar yang terkait dengan aktivitas fisik dan olahraga, sehingga dapat memudahkan dalam mempelajari pengetahuan tentang aktivitas fisik dan olahraga (Suhadi et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Chang et al. (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dan literasi fisik pada anak-anak usia 9-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang baik juga cenderung memiliki kemampuan literasi fisik yang lebih baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Go et al. (2019) pada anak-

anak usia 6-10 tahun juga menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan kinestetik dan literasi fisik pada anak-anak usia dini.

Kecerdasan kinestetik yang kuat dapat memengaruhi literasi fisik dengan mendorong keterlibatan mental dan fisik yang lebih baik dan siswa yang aktif secara kinestetik cenderung memiliki tingkat fokus yang tinggi saat melakukan aktivitas fisik (Kurniawati et al., 2022). Kecerdasan kinestetik dan literasi fisik saling terkait dan berkontribusi pada perkembangan siswa secara holistik, sehingga dapat membantu guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan fisik, kesehatan siswa serta meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gerakan aktivitas fisik dalam kehidupan (Liu & Chen, 2021; Purnando et al., 2022).

b. Hubungan antara Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik

Pengetahuan tentang aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari serta berkaitan dengan gizi yang dikonsumsi (Yunitasari et al., 2019). Siswa yang tinggal di lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik atau kurang aktif secara fisik cenderung memiliki pengetahuan yang lebih rendah tentang aktivitas fisik dan manfaat dari aktivitas fisik untuk kehidupan sehari-hari (Ma'arif & Prasetyo, 2021).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan pengeluaran energi (Leonardo & Komaini, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kesehatan secara keseluruhan (Nugroho et al.,

2018). Siswa sekolah dasar dianjurkan untuk mengikuti berbagai jenis aktivitas fisik yang mencakup gerakan tubuh secara keseluruhan, seperti bersepeda, berenang, senam, dan sepak bola (de Jesus et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,035 < 0,05$, yang berarti Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan literasi fisik siswa di SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung. Pengetahuan tentang aktivitas fisik merupakan dasar bagi seseorang untuk dapat memahami konsep, prinsip, dan manfaat dari aktivitas fisik dan olahraga (Maktum et al., 2022). Pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik akan memungkinkan seseorang untuk memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara efektif dan mandiri (Marbun et al., 2021).

Teori yang mendukung hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan literasi fisik adalah teori kognitif. Berdasarkan teori kognitif, pengetahuan adalah aspek penting dalam pembelajaran dan pemahaman (Wisman, 2020). Pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil dari belajar dan pengalaman yang membentuk pemahaman individu tentang dunia dan subjek tertentu (Wisman, 2020). Dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik, seseorang akan memiliki kemampuan untuk memahami, menginterpretasikan, dan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam situasi kehidupan nyata.

Penelitian yang dilakukan oleh Micklewright et al. (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap literasi

fisik pada anak-anak usia sekolah dasar. Anak-anak yang memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik cenderung memiliki kemampuan literasi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang aktivitas fisik (Nur & Aprilo, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan literasi fisik pada anak-anak.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik juga menjadi penting dalam pengembangan kemampuan literasi fisik siswa (Mustaqim et al., 2022). Siswa yang memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik cenderung lebih memahami nilai penting aktivitas fisik dan lebih mudah mempelajari keterampilan fisik berkaitan dengan literasi fisik serta dapat mengaplikasikan setiap hari (Marcello, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tietze dan Demetriou (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi dan pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik cenderung lebih baik dalam literasi fisik dibandingkan dengan siswa yang hanya memiliki salah satu dari keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik secara bersamaan dapat mendukung pengembangan kemampuan literasi fisik siswa. Namun demikian, penting untuk diingat bahwa kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik hanya merupakan dua faktor yang mempengaruhi literasi fisik siswa yang terdapat faktor-faktor lain seperti lingkungan sosial, budaya dan motivasi yang juga dapat mempengaruhi kemampuan literasi fisik siswa.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik dan literasi fisik saling terkait dan saling mempengaruhi satu sama lain (Faigenbaum & Rial Rebullido, 2018). Dalam hal aktivitas fisik, siswa perlu memiliki pengetahuan yang memadai tentang aktivitas fisik itu sendiri (Cairney et al., 2019). Pengetahuan tentang berbagai jenis olahraga, latihan, dan aktivitas fisik lainnya membantu siswa memahami prinsip-prinsip dasar dan manfaatnya, sehingga tanpa pengetahuan yang memadai, siswa kesulitan dalam memahami dan menerapkan literasi fisik (Campelo & Katz, 2020). Pengetahuan yang mendalam tentang aktivitas fisik dapat meningkatkan literasi fisik siswa. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki tentang aspek-aspek seperti fisiologi tubuh, mekanisme latihan, dan nutrisi yang tepat, semakin mampu siswa dalam memahami dan menerapkan konsep-konsep tersebut dalam aktivitas fisik (Young et al., 2021).

Pengetahuan tentang aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat kesehatan dan kebugaran fisik, siswa cenderung lebih termotivasi untuk menjaga gaya hidup aktif, hal ini pada gilirannya dapat meningkatkan siswa dalam aktivitas fisik yang berkontribusi pada peningkatan literasi fisik (Mendoza-Muñoz et al., 2021). Pengetahuan tentang aktivitas fisik juga melibatkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dasar yang terkait dengan pengaturan dan perencanaan rutinitas aktivitas fisik (Sum et al., 2020). Literasi fisik diperlukan untuk membaca, memahami, dan mengikuti panduan, jadwal, atau rencana aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh guru atau pelatih (Green et al., 2018).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan berikut ini:

1. Sebagian besar siswa memiliki tingkat kecerdasan kinestetik dan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan kategori sedang.
2. Ada hubungan antara kecerdasan kinestetik dengan literasi fisik pada siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
3. Ada hubungan antara pengetahuan tentang aktivitas fisik memiliki dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.
4. Ada hubungan antara kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik secara bersamaan dengan literasi fisik siswa SD Negeri 2 Gondosuli, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dengan judul "Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung" memiliki beberapa keterbatasan sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah dasar saja, yaitu SD Negeri 2 Gondosuli di Temanggung, sehingga generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas menjadi terbatas.

2. Penelitian ini hanya menggunakan sampel sebanyak 50 anak SD Negeri 2 Gondosuli, sehingga representativitas hasil penelitian terhadap populasi anak usia 8-12 tahun di sekolah yang berbeda dapat dipertanyakan.
3. Instrumen pengukuran kecerdasan kinestetik dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Kuesioner ini mungkin belum teruji keandalannya dan validitasnya secara memadai.
4. Pengukuran literasi fisik yang hanya melibatkan mata pelajaran pendidikan jasmani: Literasi fisik merupakan konsep yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek fisik seperti aktivitas fisik, kesehatan, kebugaran, dan olahraga. Oleh karena itu, mengukur literasi fisik hanya melalui mata pelajaran pendidikan jasmani mungkin tidak cukup mewakili aspek-aspek literasi fisik yang lebih luas.
5. Penelitian ini hanya memilih anak usia 8-12 tahun sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat diterapkan pada populasi anak dengan rentang usia yang lebih luas.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk sekolah, guru, dan siswa, antara lain:

1. Sekolah dapat meningkatkan literasi fisik siswa dengan menyediakan fasilitas yang memadai untuk melakukan aktivitas fisik, seperti lapangan olahraga, alat olahraga, dan ruang gerak yang cukup. Sekolah juga dapat

mengadakan program-program olahraga yang dapat melibatkan seluruh siswa dan meningkatkan literasi fisik mereka.

2. Guru dapat memberikan pengajaran tentang pentingnya aktivitas fisik dan bagaimana cara melakukan aktivitas fisik yang benar dan aman. Guru juga dapat memberikan pembelajaran yang variatif dan menarik untuk memotivasi siswa agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik.
3. Siswa: Siswa dapat meningkatkan literasi fisiknya dengan aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, seperti bermain bola, berlari, berenang, atau aktivitas fisik lainnya yang disukai. Selain itu, siswa juga dapat memperoleh pengetahuan tentang aktivitas fisik melalui membaca buku atau artikel tentang olahraga dan kesehatan. Siswa juga harus menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk meningkatkan literasi fisik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nasrulloh. (2012). Peran Literasi Fisik (Physical Literacy) Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Di Usia Lanjut. 0–15.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). Belajar & pembelajaran. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Anggriawan, A. (2018). Hubungan Kecerdasan Kinestetik dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 14-21.
- Annisa, A. (2019). Instrumen Kecerdasan Kinestetik. Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 17(33) , 81.
- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019) . Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3) , 217–226.
- Andersson, A., Graneheim, U. H., & Nilsson, M. S. (2022). Newly-graduated nurses' work-integrated learning: A qualitative study from an educational and occupational perspective. *Nurse Education in Practice*, 59(January).
- Ay, K. M., Mansi, K. M., Abu Al-Taieb, M. H., Ermeley, Z. M., Bayyat, M. M., & Aburjai, T. (2018). Bodily-kinesthetic intelligence in relation to swimming performance skills according to gender and swimming course level among physical education students. *Medicina Sportiva/ : Journal of Romanian Sports Medicine Society*, 14(2), 3037–3044.
- Baba, H., & Güçlü, M. (2015). The Effect Of The Kinesthetic Intelligence , The Emotional Intelligence And Interior/Exterior Control College Of The Students In Physical Education And Sport. 4(1), 27–39.
- Bahar, H. (2013). Pengembangan Pembelajaran Terpadu Development of Integrated Learning in. *Teknodik*, 17(2), 209–225.
- Bénabou, R., & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871–915.
- Brown, D. M. Y., Dudley, D. A., & Cairney, J. (2020). Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(11), 1062–1067.
- Cairney, J. (2018). Physical literacy: from concept to practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21, S2–S3.
- Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A. E., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive Medicine*, 66, 95–100.
- Caldwell, H. A. T., Wilson, A., Mitchell, D., & Timmons, B. W. (2020). Development of the Physical Literacy Environmental Assessment (PLEA)

tool. PLoS ONE, 15(3), 1–15.

- Chang, Y.K., Tsai, Y.J., Chen, T.T., & Hung, T.M. (2016). The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(8), 940-948. <https://doi.org/10.1177/1362361315600888>
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125–131.
- Damanik, H. R. (2019). Pengembangan Potensi Siswa Melalui Bimbingan dan Konseling. *Warta Dharmawangsa*, 13, 146–161.
- Damayanti, D. (2020). Hubungan Kecerdasan Kinestetik dengan Kemampuan Motorik Kasar pada Siswa Kelas III SDN Kedungsari 02 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 20-29.
- Dewi, P. T. I., Puspawati, K. R., & Wibawa, K. A. (2020). Pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar matematika siswa kelas viii SMP negeri 5 kuta selatan. *Prosiding Mahasaraswati Seminar Nasional Pendidikan Matematika 2020*,(9), 77–86. Retrieved from <https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/Proseminaspematematika/article/view/911>
- Djamiludin, A., & Wardana. (2019). Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Duncan, M. J., Wunderlich, K., & Zhao, Y. (2010). Changes in physical activity levels in American adults with college degrees, 2003-2007: results from the population-based ACSM American Fitness Index™. *Journal of physical activity & health*, 7(3), 368-373.
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2) , 119–124.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books.
- Go, E.J., Lee, H.H., Kim, G.C., & Lee, J.E. (2019). The relationship between motor proficiency and physical literacy in young children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1264-1269. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03202>
- Gustian, U. (2020). Permainan tradisional/ : suatu pendekatan dalam mengembangkan physical literacy siswa sekolah dasar *Traditional games/ Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1) , 199–215.
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Learning Activity to Develop

Physical Literacy in Kindergarten. (January).

- Hanafi, S., Asmawi, M., Dlis, F., & Said, H. (2020) . the Physical Literacy First Student School (Smp) 2019 At City of Gorontalo of Indonesian Physical, 6(1),1–6.Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/15679>
- Haryanto. (2020). Evaluasi pembelajaran (konsep dan manajemen). Yogyakarta: UNY Press.
- Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2) , 132– 138.
- Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., & Bluecharde, M. (2008). *Developing Physical Literacy A Guide For Parents Of Children Ages 0 to 12*. Canadian Sport for Life Physical Literacy, 40.
- Idris, F., Hassan, Z., Ya'acob, A., Gill, S. K., & Awal, N. A. M. (2012). The Role of Education in Shaping Youth's National Identity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 59, 443–450.
- Irawati, S. E., & Suparno, S. (2019). Pengaruh pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik di SMA Negeri 1 Sragen. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 97-106.
- Iswanto, I. (2017). Analisis instrumen ujian formatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 79-91.
- Jonathon Gonzales. (2014). The Effect of Kinesthetic Learning Strategies on the Engagement of Middle School Students. *Graduate Programs in Education, Goucher College*, 39(1) , 1–15. Retrieved Purnando et al.,from Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1–6.
- Kaioglou V, Dania A & Venetsanou F. (2020). How physically literate are children today? A baseline assessment of Greek children 8-12 years of age. *Journal of Sports Sciences*
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.
- Kurniawati, E., Wijayanti, A., & Hidayanto, A. N. (2019). Pengaruh kecerdasan kinestetik dan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik di SMP Negeri 3 Prambanan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan*

Kesehatan, 7(2), 82-92.

- Lestari I, Ratnaningsih T.(2016). The Effects of Modified Games on the Development of Gross Motor Skill in Preschoolers. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)* Vol.5, No.3, 216~220
- Li, M. H., Sum, R. K. W., Sit, C. H. P., Liu, Y., & Li, R. (2021). Perceived and actual physical literacy and physical activity: A test of reverse pathway among Hong Kong children. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 19(3), 171–177.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118.
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi peserta didik SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68
- Malureanu, A., Panisoara, G., & Lazar, I. (2021). The relationship between selfconfidence, self-efficacy, grit, usefulness, and ease of use of elearning platforms in corporate training during the covid-19 pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, 13(12).
- Ma'arif, M. A., & Sulistyanik, E. D. (2019). Pengembangan Potensi Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Kecerdasan Majemuk (Multiple Intelligence). *Al-Tarbawi AlHaditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 81–105.
- Masni, H. (2018). Urgensi Pendidikan Dalam Mengembangkan Potensi Diri Anak. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 8(2), 275.
- Mastura, Ria Novianti, E. P. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun. 4(1), 32–41. <https://doi.org/10.31849/paudlectura.v>
- Michelaki, E., & Bournelli, P. (2016). The Development of Bodily - Kinesthetic Intelligence through Creative Dance for Preschool Students. *Journal of Educational and Social Research*, 6(3), 23–32.
- Miyahara, M. (2020). Physical literacy as a framework of assessment and intervention for children and youth with developmental coordination disorder: A narrative critical review of conventional practice and proposal for future directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–13.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya [Quantitative and Qualitative Research and Basic Rationale to Combine Them]. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128.

- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422-438.
- Nugraha, A. H., & Kusnanik, W. (2021). Pengaruh kecerdasan kinestetik dan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik terhadap literasi fisik di SMAN 1 Kertosono. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 125- 133.
- Nugroho, B. (2019). Hubungan Pengetahuan Siswa Tentang Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani SDN Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 1-7.
- Olive, L., Telford, D., Telford, R., & Westrupp, E. (2021). Physical literacy & early childhood executive function and language development: Active Early Learning randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24, S4.
- Orlando, R. (2016). Mengembangkan Potensi Dan Keterampilan Olahraga Peserta Didik Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Ditinjau Dari Bakat Berolahraga. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 14(September), 1– 161.
- Permana, R., & Habibie, A. (2020). Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya. 221–226.
- Putri, D. I. I. (2020). Manajemen Pengembangan Peserta Didik Berbasis Total Quality Management di MI Al-Hidayah Bagor Miri Sragen. *Millah*, 20(1) , 63–88.
- Sarfo, F. K., Tawiah, E. O., & Ampratwum, E. F. (2019). The relationship between students' knowledge of physical activity and their participation in physical activity in school: A case study of Ahafo Ano South District. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 137-142.
- Sheldrake, R. (2016). Confidence as motivational expressions of interest, utility, and other influences: Exploring under-confidence and over-confidence in science students at secondary school. *International Journal of Educational Research*, 76, 50–65.
- Sierra, J. (2020). The potential of simulations for developing multiple learning outcomes: The student perspective. *International Journal of Management Education*, 18(1), 100361.
- Silverman, S., & Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 150– 155.
- Sobariah, S., & Santana, F. D. T. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Media Tari Mapag Layung. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 370.

- Sridadi, S., Dwihandaka, R., & Bagiastomo, A. (2020). Evaluasi tes hasil belajar ulangan akhir semester genap mata pelajaran PJOK kelas VIII SMP N 1 Ngemplak tahun ajaran 2017/2018 dengan analisis butir soal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 28-40.
- Suhaimi, I. (2017). Memberdayakan Kecerdasan Kinestetik Anak. *Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 1(1), 72–90. Retrieved from <http://jurnal.um.ac.id>
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29.
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1-11.
- Sum, K. W. R., Wallhead, T., Ha, S. C. A., & Sit, H. P. C. (2018). Effects of physical education continuing professional development on teachers' physical literacy and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*, 88(January), 1– 8.
- Tietze, S., & Demetriou, Y. (2014). The relationship between physical activity, motor competence and physical education instruction: A literature review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2), 220-246.
- Triansyah, A., Atmaja, N. M. K., Abdurrochim, M., & Bafadal, M. F. (2020). Peningkatan karakter kepedulian dan kerjasama dalam pembelajaran mata kuliah atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 145-155.
- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat peserta didik sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 12-21.
- Umami, A., Kurniah, N., & Delrefi. (2016). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak melalui Permainan Estafet. *Jurnal Ilmah Potensia*, 1(1), 15–20.
- Wang, F. J., Cheng, C. F., Chen, M. Y., & Sum, K. W. R. (2020). Temporal precedence of physical literacy and basic psychological needs satisfaction: A cross-lagged longitudinal analysis of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1– 12.
- Warner, M., Robinson, J., Heal, B., Lloyd, J., Mandigo, J., Lennox, B., & Davenport Huyer, L. (2021). Increasing physical literacy in youth: A twoweek Sport for Development program for children aged 6-10. *Prospects*, 50(1 –2), 165– 182.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Wedanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41-54.
- Wilkie, B., Foulkes, J., Woods, C. T., Sweeting, A., Lewis, C., Davids, K., &

Rudd, J. (2022) . A games-based assessment in ecological dynamics for measuring physical literacy. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, (March).

Yuna Mumpuni. (2020). Upaya Meningkatkan Potensi Peserta Didik Dalam Mempelajari Bahasa Inggris Di Tingkat Sekolah Menengah Pertama Dengan Implementasi Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD. *LOGIKA*, XXI(1) , 274–282.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr Yundanto, M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FIKK UNY
Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
ANALISIS KECEPDASAN KINESTETIK DAN LITERASI FISIK ANAK USIA 8-12
TAHUN PADA PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

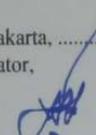
Nama : MARIA DELLA STPADA DEA MEYLINDA
NIM : 21633251045
Prodi : S2 - PENDIDIKAN JASMANI

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahasa lebih disederhanakan lagi
2.
3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

Validator,

Dr. Yundanto, M.Pd
170902-2000-0001

CS Dipindai dengan CamScanner



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Arie Fajar P. M. Dr.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FIKK UNY
Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

ANALISIS KELEPASAN KINESTETIK DAN LITERASI FISIK ANAK USIA 8-12 TAHUN
PADA PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

Nama : MARIA DELTA STEPA DEA MEJLINDA
NIM :
Prodi : S2 - PENDIDIKAN JASMANI

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu penyederhanaan butir dalam instrumen, supaya lebih ringkas.
2. Sebaiknya dengan tampilan usianya.
- 3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,
Validator,

Dr. Arie Fajar P. M. Dr.

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : B/907/UN34.16/PT.01.04/2023	27 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . SD Negeri 2 Gondosuli Jl. K.H. Rofi'i, Gondosuli, Bulu, Temanggung.	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM	: 21633251045
Program Studi	: Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: Analisis Kecerdasan Kinestetik Dan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Pada Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Waktu Penelitian	: 28 Februari - 31 Maret 2023
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,
	 
	Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Disiapkan dengan CamScanner

Lampiran 3 : Surat Keterangan Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI 2 GONDOSULI KECAMATAN BULU
Alamat : Jl KH Roji'i Dusun Gondosuli Desa Gondosuli Kec. Bulu Kab. Temanggung 56253

SURAT KETERANGAN
No. 428/16/IV/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : BANGUN SUCIPTO, S.Pd.SD
NIP : 198707312011011009
Jabatan : KEPALA SEKOLAH
Asal Sekolah : SDN 2 GONDOSULI

menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : MARIA DELLA STRADA DEA MEYLINDA
NIM : 21633251045
Jurusan / Prodi : S2 PENDIDIKAN JASMANI

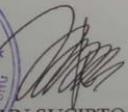
Benar bahwa yang bersangkutan benar-benar telah selesai melaksanakan Penelitian dengan judul:

“Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 2 Gondosuli, Temanggung.”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gondosuli, 31 Maret 2023

Kepala Sekolah


BANGUN SUCIPTO, S.Pd.SD
NIP. 19870731 201101 1 009



Dipindai dengan CamScanner

INSTRUMEN KECERDASAN KINESTETIK

Sasaran Program	: Anak Usia 8-12 tahun
Judul Penelitian	: Analisis Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dengan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun Pada Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Peneliti	: Maria Della Strada Dea Meylinda
Validator	: Dr. Yudanto, M.Pd

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen yang membahas tentang materi dalam model pembelajaran yang dikembangkan. Pendapat, masukan dan saran dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk menghasilkan sebuah instrumen yang valid untuk digunakan dalam mengumpulkan data penelitian.

B. Petunjuk

1. Bapak/Ibu memberikan penilaian terhadap butir instrumen untuk menilai kecerdasan kinestetik.
2. Rentang untuk penilaian mencakup skala rating 1-5. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda cek (√) pada kolom nilai yang sesuai dengan penilaian berdasarkan instrumen yang ada.

Keterangan skor penilaian:

1 = Tidak Sesuai

2 = Kurang Sesuai

3 = Cukup

4 = Sesuai

5 = Sangat Sesuai

3. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah tersedia.

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item Pernyataan	Skala				
				TS	KS	C	S	SS
Kecerdasan kinestetik	Koordinasi	Menunjukkan keterampilan mata dan tangan	1. Lempar tangkap bola tenis menggunakan tangan kanan. 2. Lempar tangkap bola tenis menggunakan tangan kiri. 3. Lempar tangkap bola tenis jarak 1 meter dengan tembok.					
	Kecepatan	Bergerak dalam waktu yang singkat	4. Berlari lurus / sprint 4 meter. 5. Berlari bolak-balik jarak 3 meter. 6. Melakukan gerakan duduk, jongkok, berdiri melalui aba-aba yang ditentukan.					
	Kekuatan	Melakukan aktivitas dalam waktu yang lama	1. Sit up 2. Push up 3. Back up					
	Kelincahan	Memposisikan tubuh dengan benar dan cepat	4. Berlari zig-zag mengikuti pola, 5. Berlari dengan halangan gawang.					
		Memiliki cara khusus untuk mengekspresikan diri	6. Berjalan mengubah arah ketika dibutuhkan. 7. Lompat dengan pola seperti bermain engklek.					
	Keseimbangan	Memposisikan tubuh dan gerak secara simetri	8. Berjalan di atas papan titian dengan jarak 3 meter.					

			9. Berjalan kemudian ketika mendengar aba-aba berubah menjadi jongkok kemudian berjalan kembali.					
	Kontrol Gerak	Cermat menciptakan keterampilan gerak	10. Membuat gerakan sederhana secara spontan. 11. Membuat gerakan dari lagu yang ditentukan..					
Jumlah								

Saran dan Komentar

Kesimpulan

Instrumen kecerdasan kinestetik ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa revisi
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Yogyakarta,

Validator

(_____)

KISI-KSI KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik	Manfaat dari melakukan aktivitas fisik secara teratur	1
	Istirahat aktif	2
	Kondisi Tubuh ketika melakukan aktivitas fisik	3
	Waktu yang dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari	4
	Aktivitas fisik anaerobik	5
	Aktivitas fisik aerobik	6
	Stretching	7
	Cara meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari	8
	Persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik	9
	Tindakan setelah melakukan aktivitas fisik	10

KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK

Petunjuk pengisian:

1. Baca pertanyaan dengan saksama sebelum memilih jawaban.
2. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dari keempat pilihan yang tersedia
3. Pastikan Anda telah menjawab semua pertanyaan sebelum menyerahkan kembali lembar jawaban.

Soal

1. Apa manfaat dari melakukan aktivitas fisik secara teratur?

- a. Meningkatkan kebugaran fisik
- b. Meningkatkan kesehatan jantung
- c. Meningkatkan kekuatan otot
- d. Semua jawaban benar

2. Apa yang dimaksud dengan istirahat aktif?

- a. Berbaring dan tidak melakukan apa-apa
- b. Duduk dan menonton televisi
- c. Berdiri dan melakukan aktivitas ringan seperti berjalan atau bergerak-gerak
- d. Tidur sepanjang hari

3. Apa yang terjadi pada tubuh ketika kita melakukan aktivitas fisik?

- a. Jantung dan paru-paru bekerja lebih keras
- b. Otak menjadi lebih cerdas
- c. Berat badan meningkat
- d. Kulit menjadi lebih kencang

4. Berapa lama waktu yang dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari?

- a. 15 menit

- b. 30 menit
- c. 1 jam
- d. 2 jam

5. Apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik aerobik?

- a. Aktivitas yang dilakukan untuk memperkuat otot
- b. Aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh
- c. Aktivitas yang melibatkan gerakan berulang secara teratur, seperti berlari atau bersepeda
- d. Aktivitas yang dilakukan di air, seperti berenang atau menyelam

6. Apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik anaerobik?

- a. Aktivitas yang dilakukan untuk memperkuat otot
- b. Aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh
- c. Aktivitas yang melibatkan gerakan berulang secara teratur, seperti berlari atau bersepeda
- d. Aktivitas yang dilakukan dalam waktu singkat namun intensif, seperti angkat beban atau sprint.

7. Apa yang dimaksud dengan stretching?

- a. Gerakan yang dilakukan untuk memperkuat otot
- b. Gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh
- c. Gerakan yang melibatkan gerakan berulang secara teratur, seperti berlari atau bersepeda
- d. Gerakan yang dilakukan dalam waktu singkat namun intensif, seperti angkat beban atau sprint.

8. Bagaimana cara meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari?

- a. Bermain di luar rumah
- b. Mengikuti olahraga di sekolah

- c. Berjalan ke sekolah atau tempat lain
- d. Semua jawaban benar

9. Apa yang harus dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik?

- a. Makan makanan yang berat
- b. Minum alkohol
- c. Menggunakan pakaian yang nyaman dan sepatu yang sesuai
- d. Tidur sepanjang hari

10. Apa yang harus dilakukan setelah melakukan aktivitas fisik?

- a. Makan makanan yang berat
- b. Minum alkohol
- c. Minum air untuk mengganti cairan yang hilang
- d. Duduk diam dan

Kunci Jawaban

- 1. d. Semua jawaban benar
- 2. c. Berdiri dan melakukan aktivitas ringan seperti berjalan atau bergerak-gerak
- 3. a. Jantung dan paru-paru bekerja lebih keras
- 4. b. 30 menit
- 5. c. Aktivitas yang melibatkan gerakan berulang secara teratur, seperti berlari atau bersepeda
- 6. d. Aktivitas yang dilakukan dalam waktu singkat namun intensif, seperti angkat beban atau sprint.
- 7. b. Gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh
- 8. d. Semua jawaban benar
- 9. c. Menggunakan pakaian yang nyaman dan sepatu yang sesuai
- 10. c. Minum air untuk mengganti cairan yang hilang

INSTRUMEN LITERASI FISIK

Petunjuk

- A. Bapak/Ibu memberikan penilaian terhadap butir instrumen untuk menilai literasi fisik.
- B. Rentang untuk penilaian mencakup skala rating 1-5. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan tanda cek (√) pada kolom nilai yang sesuai dengan penilaian berdasarkan instrumen yang ada.

Keterangan skor penilaian:

1 = Tidak Sesuai

i. = Kurang Sesuai

ii. = Cukup

iii. = Sesuai

iv. = Sangat Sesuai

4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah tersedia.

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TS	KS	C	S	SS
1	Saya tahu cara berolahraga dengan baik dan aman.					
2	Saya tahu cara berlari dengan benar.					
3	Saya mengerti pentingnya pemanasan sebelum bermain olahraga.					
4	Saya tahu cara melempar bola dengan benar.					
5	Saya bisa melompat dengan kedua kaki secara bersamaan.					
6	Saya tahu cara menendang bola dengan baik.					
7	Saya bisa mengikuti instruksi saat bermain permainan kelompok.					
8	Saya tahu cara menghindari cedera saat bermain di luar ruangan.					
9	Saya tahu cara bernapas dengan baik saat berolahraga.					

10	Saya mengerti pentingnya minum air yang cukup saat beraktivitas fisik.					
11	Saya tahu cara menggunakan alat permainan seperti sepeda atau skuter.					
12	Saya bisa melompat tali dengan baik.					
13	Saya tahu cara mengikat tali sepatu sendiri.					
14	Saya tahu cara menjaga keseimbangan tubuh saat bermain di atas papan seluncur.					
15	Saya bisa mengikuti gerakan dalam tarian atau senam.					
16	Saya tahu cara menggunakan raket saat bermain tenis meja.					
17	Saya tahu cara mengayuh sepeda dengan baik.					
18	Saya bisa berenang dengan gaya dada atau gaya punggung.					
19	Saya tahu cara melakukan gerakan yoga atau stretching.					
20	Saya tahu cara mengukur jarak saat berlari atau bersepeda.					

Saran dan Komentar

Kesimpulan

Instrumen kecerdasan kinestetik ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa revisi
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Yogyakarta,

Validator

(_____)

KISI –KISI INSTRUMEN LITERASI FISIK

Pengumpulan data pengetahuan tentang literasi fisik anak usia 8-12 tahun ini menggunakan kuisioner yang mengadaptasi dari Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ) dari Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, & Tremblay, 2018) yang nantinya akan dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia.

Tabel 1. Instrumen PLKQ

No.	Item kuisioner
1.	Like playing sport
2.	3 things like about sport
3.	3 things dislike about sport
4.	Name types of exercise
5.	Importance / exercises benefits
6.	How much exercise / day
7.	Get walking or running
8.	Types of physical fitness
9.	Importance of healty food
10.	Why do you play sport
11.	How long to get to school
12.	How long do sport
13.	Reason not to participate
14.	All sports you play
15.	Do your friend exercise
16.	Do you play outside
17.	Jogging few minutes improves
18.	Being fit
19.	How to much TV
20.	How much time on computer

KISI-KISI VALIDASI INSTRUMEN KECERDASAN KINESTETIK

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item	Jumlah
Kecerdasan kinestetik	Koordinasi	Menunjukkan keterampilan mata dan tangan	1,2,3	3
	Kecepatan	Bergerak dalam waktu yang singkat	4,5,6	3
	Kekuatan	Melakukan aktivitas dalam waktu yang lama	7,8,9	3
	Kelincahan	Memposisikan tubuh dengan benar dan cepat	10,11	2
		Memiliki cara khusus untuk mengekspresikan diri	12,13	2
	Keseimbangan	Memposisikan tubuh dan gerak secara simetri	14,15	2
	Kontrol Gerak	Cermat menciptakan keterampilan Gerak	16,17	2
Jumlah				17

Lampiran 5 : Hasil Pengolahan Data

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.363 ^a	.514	.503	2.95539

a. Predictors: (Constant),
Pengetahuan, Kecerdasan_Kinestetik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.469	2	.734	8.584	.020 ^b
	Residual	366.842	42	8.734		
	Total	368.311	44			

a. Dependent Variable: Literasi_Fisik
b. Predictors: (Constant), Pengetahuan, Kecerdasan_Kinestetik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.557	5.232		5.649	.000
	Kecerdasan_Kinestetik	.427	.127	-.033	4.215	.031
	Pengetahuan	.316	.342	-.052	3.341	.035

a. Dependent Variable: Literasi_Fisik

Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Isi Menggunakan Indeks Aiken

Hasil Uji Validitas Isi Menggunakan Indeks Aiken

Variabel	Butir	V	Keterangan
Literasi Fisik (Y)	1	0,726	Tinggi
	2	0,938	Tinggi
	3	0,692	Tinggi
	4	0,504	Tinggi
	5	0,715	Tinggi
	6	0,725	Tinggi
	7	0,938	Tinggi
	8	0,425	Tinggi
	9	0,575	Tinggi
	10	0,849	Tinggi
	11	0,887	Tinggi
	12	0,958	Tinggi
	13	0,766	Tinggi
	14	0,925	Tinggi
	15	0,863	Tinggi
	16	0,773	Tinggi
	17	0,592	Tinggi
	18	0,548	Tinggi
	19	0,538	Tinggi
	20	0,672	Tinggi
Kecerdasan Kinestetik (X1)	1	0,748	Tinggi
	2	0,909	Tinggi
	3	0,686	Tinggi
	4	0,650	Tinggi
	5	0,645	Tinggi
	6	0,752	Tinggi
	7	0,807	Tinggi
	8	0,786	Tinggi
	9	0,336	Sedang
	10	0,442	Sedang
	11	0,518	Tinggi
	12	0,606	Tinggi
	13	0,566	Tinggi
	14	0,467	Tinggi

	15	0,510	Tinggi
	16	0,459	Tinggi
	17	0,387	Sedang
Pengetahuan (X ₂)	1	0,556	Tinggi
	2	0,470	Tinggi
	3	0,670	Tinggi
	4	0,514	Tinggi
	5	0,557	Tinggi
	6	0,689	Tinggi
	7	0,510	Tinggi
	8	0,671	Tinggi
	9	0,619	Tinggi
	10	0,451	Sedang

Lampiran 7 : Data Penelitian Variabel Kecerdasan Kinestetik

SISWA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13							
P14	P15	P16	P17	TOTAL	%	KATEGORI														
SISWA 1	3	4	5	4	4	3	4	5	3	2	5	2	3	3	2	5	4	61	72	Tinggi
SISWA 2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	5	2	3	3	2	5	5	55	65	Sedang
SISWA 3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	5	4	4	4	5	56	66	Sedang
SISWA 4	3	2	4	3	5	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	55	65	Sedang	
SISWA 5	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	5	4	5	4	5	57	67	Sedang
SISWA 6	5	5	3	4	5	4	5	3	5	5	3	4	5	4	5	4	5	74	87	Tinggi
SISWA 7	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	5	4	3	3	3	4	3	52	61	Sedang
SISWA 8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	3	4	4	3	4	55	65	Sedang	
SISWA 9	3	3	2	2	3	2	2	2	3	5	3	2	2	4	5	4	5	61	60	Sedang
SISWA 10	4	4	4	3	2	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	5	5	55	65	Sedang
SISWA 11	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	27	32	Rendah
SISWA 12	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	25	29	Rendah
SISWA 13	3	2	2	3	3	4	3	3	5	2	3	3	4	3	3	5	3	54	64	Sedang
SISWA 14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	4	3	5	57	67	Sedang	
SISWA 15	5	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	4	4	5	3	4	55	65	Sedang
SISWA 16	5	5	3	4	5	4	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	57	67	Sedang
SISWA 17	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	5	52	61	Sedang
SISWA 18	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	2	2	1	2	2	3	55	65	Sedang
SISWA 19	5	5	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	73	86	Tinggi
SISWA 20	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	5	4	5	4	4	4	4	56	66	Sedang
SISWA 21	4	3	3	3	2	3	3	3	2	1	5	2	4	5	4	5	3	55	65	Sedang
SISWA 22	2	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	4	54	64	Sedang
SISWA 23	4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	4	5	4	3	3	51	60	Sedang
SISWA 24	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	5	4	3	3	3	3	55	65	Sedang
SISWA 25	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	70	82	Tinggi
SISWA 26	3	3	3	3	2	2	5	5	4	3	2	5	2	3	3	2	5	55	65	Sedang
SISWA 27	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	25	29	Rendah
SISWA 28	3	3	2	1	2	4	2	2	3	1	2	4	5	5	4	4	4	51	60	Sedang
SISWA 29	3	3	1	1	2	2	1	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4	51	60	Sedang
SISWA 30	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	73	86	Tinggi
SISWA 31	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	4	25	29	Rendah
SISWA 32	5	4	4	4	5	3	4	4	5	5	3	4	5	4	5	5	3	72	85	Tinggi
SISWA 33	2	2	3	2	2	2	2	2	3	5	3	4	5	4	5	4	3	53	62	Sedang
SISWA 34	3	2	1	1	2	4	3	3	5	3	5	4	3	3	3	4	4	53	62	Sedang
SISWA 35	4	3	1	2	2	4	2	3	2	4	4	5	3	4	4	3	5	55	65	Sedang
SISWA 36	5	4	5	4	4	4	4	5	3	5	3	4	5	4	5	4	5	73	86	Tinggi
SISWA 37	3	2	2	2	1	2	4	3	3	2	5	4	3	3	3	5	4	51	60	Sedang
SISWA 38	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	4	5	3	4	4	5	4	52	61	Sedang
SISWA 39	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	26	31	Rendah
SISWA 40	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	5	4	50	59	Sedang
SISWA 41	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	73	86	Tinggi	
SISWA 42	5	2	5	5	3	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	70	82	Tinggi
SISWA 43	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	5	4	3	4	5	5	4	55	65	Sedang
SISWA 44	5	3	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	72	85	Tinggi
SISWA 45	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	5	3	4	4	4	5	54	64	Sedang

Persentase	Kategori	Jumlah Siswa	%
<33%	Rendah	5	11,1%
34%-67%	Sedang	30	66,7%
>67%	Tinggi	10	22,2%

Lampiran 9 : Data Penelitian Variabel Literasi Fisik

SISWA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL	%
SISWA 1	4	4	5	3	4	4	3	4	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	4	5	58	58
SISWA 2	5	3	4	5	4	5	4	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	2	3	2	55	55
SISWA 3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	5	3	2	55	55
SISWA 4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	5	57	57
SISWA 5	2	3	2	4	3	3	3	1	2	5	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	55	55
SISWA 6	3	3	3	3	2	2	3	2	2	5	5	3	4	5	4	4	3	2	3	3	64	64
SISWA 7	4	3	3	3	2	4	2	3	5	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	61	61
SISWA 8	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	2	64	64
SISWA 9	3	2	3	3	3	2	3	2	3	5	5	3	4	5	4	5	4	4	2	1	66	66
SISWA 10	3	4	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	51	51
SISWA 11	3	1	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	52	52
SISWA 12	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	5	62	62
SISWA 13	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	63	63
SISWA 14	2	3	3	3	3	2	5	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	5	64	64
SISWA 15	3	4	1	1	2	1	5	3	2	5	5	4	4	4	4	5	3	4	3	4	67	67
SISWA 16	2	3	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	5	2	2	3	4	4	57	57
SISWA 17	4	5	3	1	1	2	4	3	1	2	1	1	2	1	5	5	3	4	3	3	54	54
SISWA 18	3	4	4	5	4	5	5	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	61	61
SISWA 19	5	5	4	4	4	4	5	3	4	3	3	1	1	2	4	4	4	5	3	4	72	72
SISWA 20	3	3	3	3	2	5	2	2	3	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	74	74
SISWA 21	2	1	1	2	1	5	5	3	4	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	4	47	47
SISWA 22	3	3	2	1	2	3	2	2	3	5	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	62	62
SISWA 23	3	3	1	1	2	4	4	4	5	3	4	4	3	4	2	1	2	3	2	2	57	57
SISWA 24	4	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	4	4	1	1	2	4	4	4	77	77
SISWA 25	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	5	4	5	5	5	3	55	55
SISWA 26	5	4	4	4	5	4	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	3	59	59
SISWA 27	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	60	60
SISWA 28	3	2	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	47	47
SISWA 29	4	3	1	2	2	4	4	3	3	3	2	4	2	3	1	1	2	4	3	3	54	54
SISWA 30	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	4	4	3	50	50
SISWA 31	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	54	54
SISWA 32	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	57	57
SISWA 33	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	55	55
SISWA 34	4	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	57	57
SISWA 35	5	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	83	83
SISWA 36	3	3	3	2	5	2	2	3	3	3	3	2	5	2	2	3	3	4	2	2	57	57
SISWA 37	1	1	2	1	5	5	3	4	1	1	2	1	5	5	3	4	5	4	4	3	60	60
SISWA 38	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	47	47
SISWA 39	3	1	1	2	4	4	4	5	3	1	1	2	4	4	4	5	3	4	4	3	62	62
SISWA 40	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	4	88	88
SISWA 41	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	39	39
SISWA 42	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	2	3	3	3	71	71
SISWA 43	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	49	49
SISWA 44	2	1	1	2	4	3	3	3	2	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	48	48
SISWA 45	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	2	3	3	3	71	71

Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian







