

**HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*)  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA  
DIDIK KELAS 9 SMP NEGERI 1 DEPOK**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :  
SITI NUR FATIMAH  
NIM 20601241012**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**



**HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*)  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA  
DIDIK KELAS 9 SMP NEGERI 1 DEPOK**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :  
SITI NUR FATIMAH  
NIM 20601241012**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*)  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA  
DIDIK KELAS 9 SMP NEGERI 1 DEPOK**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**SITI NUR FATIMAH  
NIM 20601241012**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 14 Maret 2024

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan  
Olahraga



Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 197702182009011002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nur Fatimah  
NIM : 20601241012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan antara Literasi Fisik (*Physical Literacy*)  
dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik  
Kelas 9 SMP Negeri 1 Depok

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar asli karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 14 Maret 2024

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a red revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '12ALX041076260'.

Siti Nur Fatimah

NIM. 20601241012

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*)  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA  
DIDIK KELAS 9 SMP NEGERI 1 DEPOK**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

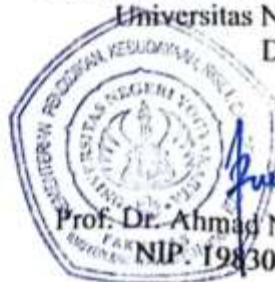
**SITI NUR FATIMAH  
NIM 20601241012**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 26 Maret 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or. (Ketua Tim Penguji)		24-04-2024.
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		23-04-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		23-04-2024

Yogyakarta, 25 April 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 198306202008121002

## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

1.

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri (Q. S. Ar. Rad: 11)

2. Doa adalah kunci kesuksesan sejati, tetapi usaha tiada henti adalah kunci untuk membukanya (Mahatma Gandhi)

3. Sejatinya kehidupan adalah rangkaian petualangan yang sangat panjang, jadilah petualang yang senantiasa belajar dari setiap langkah (Siti Nur Fatimah)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Allhamdulillah, penulis persembahkan karya ini untuk:

1. Bapak dan ibu, yang selalu memberikan dukungan moral dan dukungan doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusyuk selain doa yang terucap dari orang tua.
2. Kakak saya Sri Utami Ningsih, Nur Kholis, dan Isnaini Werdi yang telah memberikan semangat, motivasi, serta dukungan materi sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Literasi Fisik (*Physical Literacy*) dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas 9 SMP Negeri 1 Depok” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Lilik Supomo, S.Pd, selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Depok yang telah memberikan ijin dan bantuan serta kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
5. Dwi Kristiyanto, S.Pd.Gr. selaku guru PJOK kelas 9 SMP Negeri 1 Depok yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

6. Teman-teman kelas PJKR A 2020 serta teman seperjuangan KKN-PK yang selalu memberikan dukungan dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 7 Mei 2024

Penulis,

Siti Nur Fatimah

NIM. 20601241012

**HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*)  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA  
DIDIK KELAS 9 SMP NEGERI 1 DEPOK**

Siti Nur Fatimah  
NIM 20601241012

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok yang berjumlah 191 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan *proporsional stratified random sampling* serta didasarkan pada tabel sampel Krejcie dan Morgan sampel berjumlah 127 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur literasi fisik yaitu *Adolescent Physical Literacy Questionnaire* (APLQ) dengan validitas sebesar 0,680-0,790 dan reliabilitas 0,981-0,837 serta kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun dengan validitas 0,720 dan reliabilitas 0,920. Analisis data menggunakan uji korelasi *person product moment*. Uji prasyarat analisis data berupa uji normalitas yang diuji menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linieritas menggunakan uji F. Teknik analisis data dan prasyarat analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Versi 26.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan hasil nilai signifikansi  $> 0,05$  dengan nilai  $0,200 > 0,05$  dan  $0,051 > 0,05$ . Uji linieritas memiliki hasil  $0,161 > 0,05$  maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya uji hipotesis dengan nilai  $r$  hitung =  $0,220 > r$  tabel =  $0,174$  dan nilai signifikansi  $0,013 < 0,05$ . Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok” diterima. Hubungan tersebut arahnya positif, yang berarti semakin baik literasi fisik, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Literasi Fisik, Peserta Didik

# **CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL LITERACY AND THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE NINTH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 1 DEPOK**

## **Abstract**

This research aims to determine the correlation between physical literacy and the level of physical fitness of ninth grade students of SMP Negeri 1 Depok (Depok 1 Junior High School).

This research was a correlational study. The research population was 191 ninth grade students at SMP Negeri 1 Depok. The sampling technique was proportional stratified random sampling and it was based on the Krejcie and Morgan sample table. The research sample was for about 127 students. The instrument used to measure physical literacy was the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) with a validity of 0.680-0.790 and a reliability of 0.981-0.837 and physical fitness using the TKJI test for the persons aged 13-15 years old with a validity of 0.720 and a reliability of 0.920. The data analysis used the person product moment correlation test. The data analysis prerequisite tests were in the form of normality tests tested by using the Kolmogorov-Smirnov test and linearity tests using the F test. The data analysis techniques and data analysis prerequisites were carried out by using IBM SPSS Version 26.

The results of this research show that the data is normally distributed with a significance value of  $> 0.05$  with values of  $0.200 > 0.05$  and  $0.051 > 0.05$ . The linearity test has a result of  $0.161 > 0.05$ , so the two variables have a linear correlation. Next, test the hypothesis with a calculated  $r$  value =  $0.220 > r_{\text{table}} = 0.174$  and a significance value of  $0.013 < 0.05$ . Hence, the hypothesis which states that "there is a correlation between physical literacy and the level of physical fitness of ninth grade students of SMP Negeri 1 Depok" is accepted. This correlation is positive, which means that the better the physical literacy, the better the level of physical fitness.

**Keywords:** Physical Fitness, Physical Literacy, Students

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 29 April 2024  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat PJOK.....	8
2. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	12
3. Hakikat Aktivitas Fisik .....	23
4. Hakikat Literasi Fisik .....	27
5. Karakteristik Peserta Didik SMP Kelas 9 .....	29
6. Hubungan Antara Literasi Fisik dengan Kesegaran Jasmani .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Pikir .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	37

A. Jenis Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Definisi Oprasional Variabel .....	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	41
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	46
G. Teknik Analisis Data .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan .....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	60
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	61
D. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	71
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	72
Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan TKJI 13-15 Tahun .....	73
Lampiran 4. Angket Literasi Fisik (APLQ).....	79
Lampiran 5. Angket APLQ yang sudah diisi.....	82
Lampiran 6. Data Kesegaran Jasmani .....	91
Lampiran 7. Data Penelitian Literasi Fisik .....	98
Lampiran 8. Data Responden .....	103
Lampiran 9. Deskriptif Statistik .....	106
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	108
Lampiran 11. Uji Linieritas .....	109
Lampiran 12. Uji Korelasi .....	109
Lampiran 13. Dokumentasi .....	113

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir .....	35
Gambar 2. Desain Penelitian Korelasional .....	37
Gambar 3. Histogram Literasi Fisik .....	51
Gambar 4. Histogram Kese garan Jasmani .....	53



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik .....	25
Tabel 2. Rincian Populasi dan Sampel Tiap Kelas .....	40
Tabel 3. Pedoman Konversi Skor Skala Lima .....	42
Tabel 4. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun .....	43
Tabel 5. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun.....	43
Tabel 6. Norma Penilaian TKJI.....	44
Tabel 7. Deskriptif Ststistik Literasi Fisik .....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Literasi Fisik .....	51
Tabel 9. Deskriptif Ststistik Kese garan Jasmani.....	52
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kese garan Jasmani .....	52
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	54
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Linieritas.....	55
Tabel 13. Koefisien Korelasi Literasi Fisik dengan Kese garan Jasmani .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan cabang ilmu yang mempelajari mengenai aktivitas fisik melalui media olahraga (Rahmatullah, 2019). Substansi dari PJOK salah satunya mengembangkan pengetahuan mengenai keolahragaan di sektor pendidikan formal yang mempunyai peran sebagai pelaksana nilai-nilai keolahragaan. Pelaksanaan nilai-nilai keolahragaan dalam sekolah menunjang ketercapaiannya tujuan pembelajaran PJOK.

Salah satu tujuan utama dari pembelajaran ini yaitu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik (Darmawan, 2017). Pengoptimalan kesegaran jasmani menjadi tujuan utama dalam pembelajaran PJOK karena peserta didik mempelajari pembangunan fisik dan motorik, pembentukan gaya hidup sehat, keterampilan gerak, dan lainnya. Dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik memerlukan pembinaan dan pemeliharaan secara langsung. Peran penting kesegaran jasmani dalam keberlangsungan aktivitas sehari-hari sangat menentukan kualitas peserta didik. Kesegaran jasmani dilingkup pendidikan menjadi dasar munculnya istilah-istilah lain mengenai kesegaran jasmani yang dibarengi dengan perkembangan IPTEK.

Pada dasarnya istilah kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, dan kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama dalam bahasa Inggris yaitu *physical fitness*. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan

masih dapat melakukan hal-hal lain dengan cadangan energinya (Sudiana, 2014). Peran penting kesegaran jasmani adalah menunjang kehidupan seseorang agar lebih sehat dan meminimalisir kendala yang akan terjadi. Terlebih lagi bagi remaja, kesegaran jasmani dianggap sebagai komponen yang sangat mendasar karena remaja cenderung memiliki intensitas kegiatan yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, dengan intensitas kegiatan yang tinggi diharapkan remaja memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi pula.

Peserta didik membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat mengikuti seluruh aktivitas di sekolah tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal (Sahudin, 2016). Kurang maksimalnya pembelajaran juga akan berpengaruh pada ketidaktercapaian tujuan pembelajaran, sehingga akan menyebabkan merosotnya tingkat kualitas pendidikan di suatu sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani perlu dilakukan untuk menanggulangi rendahnya tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

Menurut penelitian pada tahun 2018 oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan hanya terdapat 14% peserta didik SMP dan SMA yang memiliki kesegaran jasmani yang baik. Sebagian besar peserta didik tingkat SMP dan SMA di Indonesia memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik. Terjadi demikian karena peserta didik tidak memenuhi faktor-faktor penunjang kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik dan pola hidup yang dilakukan setiap harinya (Ardiansyah, 2021).

Kedua faktor tersebut saling berkaitan apabila salah satu faktor tidak terpenuhi atau bahkan kedua faktor tidak terpenuhi mustahil kesegaran jasmani akan tercapai. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani peserta didik adalah tingkat aktivitas fisik.

Menurut WHO pada tahun 2017 aktivitas fisik adalah aktivitas seperti bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, berpergian, kegiatan rekreasi, maupun kegiatan lain yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik dengan kegiatan sehari-hari cenderung mudah dilakukan karena sangat dekat dengan kehidupan manusia daripada jenis aktivitas fisik olahraga. Melakukan aktivitas fisik yang disertai dengan penerapan prinsip olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Seseorang yang memiliki partisipasi kurang dalam aktivitas fisik, disebabkan karena kurang memiliki keterampilan, kepercayaan diri, kompetensi, dan pengetahuan untuk aktif secara fisik (Higgs *et al.*, 2019). Secara sederhana dapat dikatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik mereka paham mengapa harus melakukan dan bagaimana cara melakukannya. Apabila tidak paham mengenai alasan melakukan aktivitas fisik, maka tidak ada motivasi atau dorongan untuk melakukannya. Aktivitas fisik akan menjadi kebutuhan ketika seseorang sadar secara fisik. Seseorang yang paham mengenai konsep literasi fisik cenderung memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompeten, serta optimal dalam melakukan aktivitas dalam kehidupannya.

Hal ini sejalan dengan pernyataan konsensus literasi fisik Kanada 2015 dalam *International Physical Literacy Association* pada tahun 2014 menyatakan bahwa literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab atas keterlibatan dalam melaksanakan aktivitas fisik seumur hidup. Motivasi dalam konteks ini merupakan dorongan, minat, dan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik. Jika seseorang telah termotivasi dalam melakukannya maka secara tidak langsung kepercayaan dirinya akan meningkat.

Berdasarkan perihal tersebut mengukur tingkat literasi fisik seseorang dapat dilihat dari kegiatan sehari-hari, kompetensi fisik, dan tingkat pengetahuan untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik. Berbagai aktivitas dapat dilakukan seperti berjalan, naik turun tangga, *jogging*, bersepeda, bermain bola, dan lain sebagainya. Aktivitas tersebut juga akan meningkatkan komponen kesegaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, kecepatan, dan komponen lainnya. Sebagai contoh dengan berjalan kaki maka akan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan keseimbangan.

Didasarkan pada komponen literasi fisik tersebut peneliti melakukan pengamatan langsung ke peserta didik SMP Negeri 1 Depok. Hasil dari pengamatan tersebut terdapat peserta didik yang aktif berjalan-jalan ke kantin, bermain bola basket, bermain sepak bola, berlari-larian, dan melaksanakan piket harian kelas. Beberapa peserta didik yang kurang melakukan aktivitas fisik hal ini terlihat pada waktu istirahat peserta didik lebih memilih tetap duduk di dalam kelas dan mengobrol dengan teman-temannya saja. Sebagian peserta didik juga

mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti bola basket dan badminton. Namun beberapa peserta didik juga tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan berbagai alasan baik itu dari segi waktu, ketertarikan, dan kurang bervariasinya ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Depok.

Hal ini merupakan indikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik berbeda-beda. Tingkat literasi fisik peserta didik yang kurang baik mungkin akan berdampak pada kebugaran jasmaninya. Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut sehingga muncul pertanyaan adakah hubungan antara kebugaran jasmani dan tingkat literasi fisik. Belum diketahuinya tingkat literasi fisik dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Depok serta hubungan keduanya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP dan SMA di Indonesia.
2. Beberapa peserta didik SMP Negeri 1 Depok kurang melakukan aktivitas fisik, seharusnya peserta didik memanfaatkan waktu istirahat untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan-jalan ke kantin, bermain bola, dan aktivitas fisik lain yang memungkinkan dilakukan.

3. Sedikitnya peserta didik SMP Negeri 1 Depok yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seharusnya ekstrakurikuler olahraga di sekolah tersebut ditambah sehingga peserta didik memiliki banyak pilihan untuk mengikutinya.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Depok
5. Belum diketahuinya tingkat literasi fisik peserta didik SMP Negeri 1 Depok.
6. Belum diketahuinya hubungan antara literasi fisik dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Depok.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup pembahasan menjadi jelas dan mudah dipahami. Masalah yang ada disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Adakah hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, serta dapat dijadikan bahan referensi.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran hubungan literasi fisik (*physical literacy*) dengan kesegaran jasmani.
- b. Peserta didik, dapat dijadikan sebagai motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan menumbuhkan kepedulian terhadap pentingnya menjaga kesegaran jasmani dengan meningkatkan literasi fisik.
- c. Sekolah, dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan memberikan perhatian kepada peserta didik khususnya mengenai pentingnya literasi fisik.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat PJOK**

###### **a. Pengertian PJOK**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik. Dalam proses pembelajarannya sebagian besar diwujudkan dalam bentuk aktivitas yang melibatkan fisik peserta didik. PJOK merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan berfikir, serta mengendalikan emosional peserta didik yang disajikan dalam bentuk kegiatan berolahraga dan aktivitas jasmani dalam proses pendidikannya (Hasanah *et al.*, 2021). Mata pelajaran ini sebagai suatu cabang ilmu yang relevan dalam mengembangkan wawasan keolahragaan dalam sektor pendidikan formal dan memiliki peran sebagai motor penggerak nilai-nilai olahraga. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK tidak saja difokuskan pada pertumbuhan fisik semata tetapi implementasi nilai-nilai keolahragaan seperti sportif, menghargai, toleransi, dan lain sebagainya.

Pendapat lain menyatakan bahwa mata pelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang di dalamnya terdapat aktivitas gerak tubuh yang digunakan sebagai sarana yang tepat untuk menjaga kesegaran dan kondisi fisik tubuh peserta didik (Irsyada & Anirotul, 2022). Terjadi

demikian karena di dalam mata pelajaran ini terdapat aktivitas gerak tubuh yang memiliki tujuan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Apabila aktivitas kesegaran jasmani terhambat, maka secara tidak langsung akan menurunkan kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Disamping itu materi pembelajaran yang seharusnya disampaikan secara praktik hanya dapat diterima berupa tulisan saja. Padahal materi pembelajaran praktik sangat penting karena tidak hanya mempelajari gerakan fisik saja akan tetapi meliputi aspek-aspek lain.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat mengenai pembelajaran PJOK yang tidak hanya berfokus pada kemampuan motorik peserta didik saja, akan tetapi dalam pembelajaran ini juga melibatkan beberapa aspek lain seperti aspek kognitif dan afektif peserta didik. Pendapat ini didasarkan pada pendapat Iswanto dan Esti (2021) yang mengungkapkan bahwa PJOK merupakan media sebagai pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, emosional, mental, spiritual, dan sosial), serta membiasakan untuk menerapkan pola hidup sehat yang berguna untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Melalui pembelajaran ini peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bervariasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai pembelajaran yang dalam penyampaian didominasi aktivitas fisik dan juga menekankan pada

ketercapaian aspek pendidikan yang lain seperti aspek afektif dan kognitif. Dalam pembelajaran PJOK juga mempelajari dasar-dasar cara hidup sehat yang bertujuan untuk menunjang ketercapaian kesegaran jasmani peserta didik.

#### **b. Tujuan PJOK**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan utama yaitu peserta didik dapat memahami proses persepsi yang akan diajarkan, meningkatkan persepsi mengenai kesegaran jasmani, membimbing peserta didik untuk memiliki gaya hidup aktif (Ariestika *et al.*, 2021). Melalui pembelajaran ini harus membantu peserta didik menjadi aktif dalam proses pembelajaran. PJOK akan membantu terbentuknya sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan psikomotoriknya, sehingga peserta didik akan memiliki kedewasaan dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Darmawan (2017) berpendapat bahwa salah satu tujuan PJOK yaitu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Terjadi demikian karena di dalam pembelajaran PJOK sebagian besar terdiri dari aktivitas-aktivitas fisik. Diharapkan melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik secara langsung akan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani peserta didik akan terpenuhi apabila aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan aturan tertentu seperti intensitas dan frekuensi dalam melakukannya. Tujuan pembelajaran ini tidak hanya terbatas pada kesegaran jasmani peserta didik saja.

Tujuan lain juga diungkapkan oleh Iswanto dan Esti (2021) bahwasanya melalui PJOK akan memberikan tiga sumbangan, meliputi: (1) Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan peserta didik, (2) Meningkatkan penguasaan keterampilan fisik, (3) Meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai prinsip-prinsip gerak dan bagaimana menerapkannya. Kelebihan dari pembelajaran PJOK tidak hanya mempelajari teori-teori ilmu keolahragaan, akan tetapi dalam pembelajaran ini juga melakukan praktik keolahragaan dan bersosialisasi dengan lingkungan. Oleh sebab itu peserta didik cenderung aktif dalam pembelajaran sehingga apabila seluruh aspek terpenuhi kesegaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan fisik peserta didik akan teroptimalkan. Pembelajaran teori juga sangat penting sebagai rencana dalam menerapkan berbagai aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan PJOK adalah pengoptimalan kesegaran jasmani, menerapkan pola hidup sehat, mengoptimalkan keterampilan fisik, dan kecerdasan emosi. Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut diperlukan dukungan dari lingkungan baik lingkungan sosialnya ataupun lingkungan alamnya dalam rangka mengoptimalkan segala ranah yaitu ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif setiap peserta didik.

## **2. Hakikat Kesegaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan setiap insan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan rutinitasnya dengan mudah tanpa merasa kelelahan dan masih mampu menikmati waktu luang, dengan demikian kesegaran jasmani adalah perwujudan peran seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan dengan hasil yang baik dan memuaskan (Winantika *et al.*, 2017). Kesegaran jasmani dapat diperoleh melalui pembelajaran PJOK di sekolah ataupun melalui kegiatan diluar proses pembelajaran. Kesiapan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari akan terjamin jika kesegaran jasmaninya baik. Upaya yang dilakukan agar kesegaran jasmani peserta didik tetap terjaga, maka harus dicanangkan mengenai kesegaran jasmani sejak dini baik di rumah ataupun di sekolah. Pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah hendaknya mampu membentuk berbagai keterampilan gerak dan meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

Pernyataan mengenai kesegaran jasmani juga disampaikan oleh Sudiana (2014) kesegaran jasmani berarti segala sesuatu yang berkenaan dengan aspek kualitas hidup yang memiliki hubungan dengan status kesehatan jasmani seseorang. Kesegaran jasmani menjadi pondasi dibangunnya kesegaran secara umum. Keadaan jasmani seseorang yang akan terlihat apabila seseorang tersebut dalam keadaan segar. Namun demikian juga berlaku sebaliknya dengan seseorang yang kesegaran

jasmaninya sangat bugar harus didorong melalui kesegaran rohani dan sosial. Dengan demikian, kesegaran jasmani yang baik akan menjadi pendukung dan sumber kekuatan tercapainya aspek lain.

Kesegaran jasmani akan menyiapkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental, emosional, kematangan psikologis, dan fisik, serta akan membantu peserta didik mencapai prestasi yang diharapkan melalui peningkatan semangat belajar dan berlatih (Winantika *et al.*, 2017). Tingkat kesegaran jasmani yang baik bagi peserta didik akan membantu meningkatkan fungsi kognitif maupun psikomotoriknya yang diakibatkan dari latihan fisik dan teratur dari takaran yang rendah menuju takaran sedang.

Kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan (Darmawan, 2017). Kesegaran jasmani memungkinkan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mampu mengatasi beban kerja tambahan dengan simpanan energinya. Oleh sebab itu, kesegaran jasmani menjadi modal utama yang harus dimiliki seseorang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan lebih mudah melakukan berbagai aktivitas dalam hidupnya. Begitu pula sebaliknya, dengan tingkat kesegaran jasmani yang rendah seseorang akan mendapatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk memperoleh kesegaran

jasmani yang optimal perlu pembinaan dan pemeliharaan kondisi kesegaran jasmani secara langsung.

Definisi-definisi mengenai kesegaran jasmani di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah upaya yang dilakukan setiap individu mengenai peningkatan kualitas hidup yang diwujudkan melalui kesegaran jasmaniah, rohani, dan keadaan sosialnya sehingga disaat melakukan suatu aktivitas fisik tidak akan mengalami kelelahan yang berlebih dan mampu menerima beban kerja tambahan.

**b. Faktor-Faktor Kesegaran Jasmani**

Kualitas kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor latihan dan kegiatan olahraga, asupan gizi, istirahat, dan lingkungan (Bafirman & Wahyuri, 2019). Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prianto *et al.* (2022) beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani peserta didik yaitu makanan dan gizi, pola istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, pengaruh gawai, dan faktor lingkungan, sebagai berikut:

**1) Faktor Makanan dan Gizi**

Peran penting status gizi yang dimiliki seseorang dalam pertumbuhan dan perkembangan sangat penting, dengan tingkat gizi yang baik akan diperoleh kebugaran jasmani yang baik (Manopo *et al.*, 2020). Untuk menghindari kelebihan energi dalam tubuh yang diperoleh melalui gizi makanan perlu dipertimbangkan agar tidak

mengganggu metabolisme tubuh sehingga kebugaran jasmani akan tercapai.

## 2) Faktor Pola Istirahat

Seseorang dengan kualitas istirahat yang baik akan memperoleh dampak positif seperti imunitas tubuh meningkat, keseimbangan mental terjaga, kesehatan tubuh meningkat, menjaga dan meningkatkan kardiovaskular, dan lainnya (Putra & Kriswanto, 2019). Apabila pola istirahat seseorang tidak sesuai maka akan berpengaruh pada penurunan hal-hal tersebut, sehingga akan mengalami kelelahan yang berlebihan dan menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani. Istirahat dimanfaatkan oleh tubuh untuk membuang zat lelah dan zat berbahaya dalam tubuh (Gunarsa & Wibowo, 2021) . Pola istirahat yang baik sesuai kondisi tubuh sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang.

## 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat merupakan gaya hidup yang memberikan dampak positif bagi kesehatan seperti makan dengan gizi seimbang, tidak merokok, olahraga teratur, dan lain sebagainya (Afdinda *et al.*, 2021). Semakin baik pola hidup yang dimiliki oleh seseorang akan semakin baik tingkat kebugarannya, sedangkan pola hidup yang buruk akan berpengaruh buruk juga terhadap tingkat kebugaran yang dimiliki seseorang (Arfianto, 2017). Dengan ini



dapat diartikan bahwa pola hidup adalah segala kebiasaan yang diterapkan dalam keseharian.

#### 4) Faktor Lingkungan dan Pengaruh Gawai

Faktor lingkungan yang sangat berpengaruh yaitu seiring berjalannya waktu yang diikuti dengan perkembangan teknologi yang pesat. Salah satu bukti kemajuan teknologi yaitu gawai, mudah dibawa kemana saja dan dimainkan kapan serta dimana saja. adanya gawai membuat seseorang lebih praktis dalam melakukan berbagai hal seperti memesan makanan dan membeli barang. Dampak dari gawai akan mempengaruhi kesehatan mata dan juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang (Huda *et al.*, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin terbatas karena dimudahkan dalam melakukan segala hal melalui gawai dan teknologi lain.

Faktor-faktor kesegaran jasmani di atas, dapat ditarik kesimpulan yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik dan pola hidup yang dilakukan setiap harinya (Ardiansyah 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang yaitu aktivitas fisik, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Disamping itu agar memperoleh kesegaran jasmani yang optimal juga perlu menerapkan pola hidup sehat setiap harinya. Apabila kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga serta tidak menjaga

pola hidup sehat, menjadikan lemahnya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

### c. **Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yang penting, karena komponen-komponen tersebut akan menentukan baik buruknya kesegaran jasmani seseorang (Armada & Manurizal, 2019). Keadaan kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari salah satu pendekatan yaitu kesegaran kemampuan gerak (*motor fitness*), meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), daya otot (*muscle explosif power*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) (Bafirman & Wahyuri, 2019). Komponen kesegaran jasmani yang umum dibahas dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, mengandung unsur-unsur: daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak, mengandung unsur-unsur *power*, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, dan reaksi (Kamaruddin *et al.*, 2022).

#### 1) Kesegaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan

##### a) Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tubuh untuk beraktivitas dalam jangka waktu yang

lama tanpa menimbulkan kelelahan (Bafirman & Wahyuri, 2019). Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem jantung (sistem peredaran darah) dan paru (pernapasan) agar memiliki fungsi yang maksimal disaat melakukan kegiatan sehari-hari terutama aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang akan mempengaruhi kinerja tubuh secara keseluruhan (Rosti, 2022). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan tubuh terutama sistem jantung dan pembuluh darah agar bekerja secara maksimal saat beraktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan. Daya tahan ini berperan penting dalam mendukung kinerja otot dalam tubuh sebagai distributor oksigen melalui peredaran darah ke seluruh otot yang berkontraksi.

#### b) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk mempertahankan resistensi dalam jangka waktu tertentu (Larasati *et al.*, 2018). Daya tahan otot adalah kemampuan yang dimiliki otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu (Budiwanto, 2012). Berdasarkan pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan tertentu yang berulang-ulang dan mempertahankan resistensi gerakan dalam waktu yang lama.

Kegiatan yang didominasi oleh penggunaan otot atau sekelompok otot memerlukan daya tahan otot untuk mempertahankannya. Sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot komponen daya tahan otot diperlukan.

c) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah besarnya kekuatan yang dapat dihasilkan selama kontraksi otot berlangsung (Larasati *et al.*, 2018). Kekuatan otot juga didefinisikan sebagai suatu usaha yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot disaat otot mengalami kontraksi maksimal, kontraksi dapat berupa tarikan atau dorongan untuk mempertahankan beban (Nasrulloh, *et al.*, 2021). Didasarkan pada pendapat diatas, maka kekuatan otot merupakan usaha yang dihasilkan saat otot berkontraksi yang berkenaan dengan beban yang ditanggung.

d) Kelentukan

Kelenturan merupakan kemampuan otot untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa mengalami ketegangan sendi dan cedera otot (Putra & Afrizal, 2020). Kelenturan adalah kemampuan otot yang berkaitan dengan sendi-sendi di dalam tubuh untuk melakukan peregangan dan mobilitas (Nasrulloh *et al.*, 2021). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, disimpulkan bahwa kelenturan merupakan kemampuan

otot yang berhubungan dengan persendian untuk melakukan gerakan seluas mungkin tanpa mengalami cedera.

#### 1) Kesegaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan Gerak

##### a) *Power*

*Power* otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Pratomo & Gumantan, 2020). *Power* adalah kemampuan otot atas serangkaian otot untuk menaklukan tahanan beban melalui satu gerakan utuh (Hasyim &Saharullah, 2019). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *power* otot adalah kemampuan yang dimiliki otot untuk mengerahkan kekuatan dalam waktu yang cepat dan dalam satu gerakan utuh.

##### b) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan (Yasmashita & Sidarta, 2020). Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya dalam berbagai keadaan agar tubuh stabil (Hasyim &Saharullah, 2019). Berdasarkan uraian pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya saat melakukan gerakan tertentu tanpa mengalami gangguan.

c) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya (Gumantan & Mahfud, 2020). Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Agus (2012) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dan tepat dalam waktu tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan yang mengubah arah serta posisi tubuh dalam waktu yang singkat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

d) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan beberapa otot untuk melakukan gerakan atau kerja dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat dan efisien (Arifandy *et al.*, 2021). Koordinasi merupakan hubungan antara sistem saraf pusat dan otot penggerak (Nasrulloh *et al.*, 2021). Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dinyatakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tubuh untuk melakukan gerakan dengan tingkatan tertentu yang melibatkan sistem saraf pusat dan otot penggerak.

Komponen ini menjadi biomotor pendukung komponen kondisi fisik lainnya serta mempermudah melakukan berbagai keterampilan gerak. Tanpa memiliki koordinasi yang baik maka akan mempersulit kesesuaian dan keselarasan irama disaat bergerak.

e) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerak berpindah sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan jarak tertentu dan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Rizqullah *et al.*, 2023). Kecepatan merupakan komponen dalam kondisi fisik yang diperlukan saat melakukan reaksi berupa gerakan dalam waktu yang singkat dengan sasaran tertentu (Nasrulloh *et al.*, 2021). Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melakukan gerakan dengan jarak dan sasaran yang telah ditentukan dalam waktu yang singkat.

f) Reaksi

Reaksi merupakan kemampuan tubuh untuk memberikan tanggapan secara tepat terhadap rangsangan dari objek (Fahad & Sudarmono, 2020). Reaksi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan tindakan secepatnya yang timbul karena adanya rangsangan yang ditangkap oleh indra (Agus, 2012). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi adalah

kemampuan tubuh untuk bertindak dengan cepat dan tepat dalam menanggapi rangsangan.

### **3. Hakikat Aktivitas Fisik**

#### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah aktivitas seperti bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, berpergian, kegiatan rekreasi, maupun kegiatan lain yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Terdapat juga pendapat yang menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah komponen dari proses yang kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan nilai, normal, persepsi diri, identitas, dan peran yang diberikan oleh berbagai variabel lingkungan sosialnya (Batista *et al.*, 2016). Panduan Aktivitas Fisik Nasional Australia pada tahun 2014 juga menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan denyut jantung, menguatkan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan/atau meningkatkan keseimbangan.

#### **b. Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dikelompokkan menjadi tiga kelompok ditinjau dari intensitasnya (Emma dalam Erwinanto, 2017).

##### **1) Aktivitas Fisik Ringan**

Aktivitas sehari-hari pada umumnya terdiri dari 8 jam tidur, 4 jam bekerja selain pekerjaan rumah tangga, 2 jam bekerja di kantor



atau sejenisnya, 30 menit olahraga, dan waktu yang tersisa digunakan untuk melakukan aktivitas yang tergolong ringan bahkan sangat ringan. Energi yang dihabiskan dalam kelompok ini kurang dari 3,5 Kkal/menit dengan kata lain aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan pada umumnya tidak terjadi perubahan pada pernapasan disaat melakukan aktivitasnya (Sabila, 2022). Menurut Kemenkes RI pada tahun 2018 contoh aktivitas fisik ringan seperti duduk bekerja didepan komputer, menyetrika, menjahit, bermain kartu, menggambar, memancing, dan lain sebagainya.

## 2) Aktivitas Fisik Sedang

Dalam aktivitas fisik sedang terdiri dari 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di persawahan, perkebunan, dan lainnya), 2 jam melakukan pekerjaan rumah tangga, 6 jam yang tersisa digunakan untuk melakukan aktivitas yang ringan atau sangat ringan. Energi yang digunakan dalam aktivitas ini 3,5-7 Kkal/menit, saat melakukan aktivitas tubuh akan sedikit mengeluarkan keringat, denyut jantung dan pernapasan akan lebih cepat (Sabila, 2022). Beberapa contoh aktivitas fisik sedang menurut pernyataan Kemenkes RI tahun 2018 seperti berjalan cepat, memindahkan prabot ringan, menyusun balok kayu, tenis meja, dan lainnya.

## 3) Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat mengalokasikan waktu 8 jam tidur, 4 jam bekerja berat (mencangkul, mengangkat kayu, dan lainnya), 2 jam

melakukan pekerjaan ringan, 10 jam sisanya digunakan untuk melakukan aktivitas ringan atau sangat ringan. Disaat melakukan aktivitas ini tubuh akan banyak berkeringat, denyut jantung, dan frekuensi pernapasan sangat meningkat, jumlah energi yang dikeluarkan lebih dari 7 Kkal/menit (Sabila, 2022). Menurut Kemenkes RI contoh kegiatan yang termasuk dalam aktivitas fisik berat yaitu berjalan dengan sangat cepat, memindahkan batu bata, memindahkan barang berat, mencangkul, olahraga kompetitif, dan lain sebagainya.

#### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Aktivitas Fisik

Menurut Lutan dalam Ramadhani dan Bianti (2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap perilaku aktif dan tidakaktifan keterlibatan dalam aktivitas fisik tersebut yaitu:

##### 1) Faktor Biologis

Faktor biologis memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Faktor Biologis	Hubungan dengan Aktivitas Fisik
Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia seseorang
Kegemukan	Aktivias fisik anak yang gemuk akan lebih rendah daripada anak normal

(Sumber: Lutan dalam Anjarwati, 2019)

Faktor biologis yang pertama yaitu jenis kelamin dimana laki-laki mempunyai peluang 2 kali lebih tinggi untuk lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan (Abadini & Wuryaningksih, 2019).

## 2) Faktor Psikologis

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik yaitu faktor psikologisnya. Faktor ini terdiri dari (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas fisik, (3) kemauan untuk aktif, (4) sikap terhadap aktivitas fisik, (5) kepercayaan diri untuk melakukan aktivitas fisik.

## 3) Faktor Lingkungan Sosial

Faktor lingkungan cukup berpengaruh terhadap perilaku aktif seseorang. Lingkungan sosial yang sangat dekat dan memiliki pengaruh yang cukup besar yaitu lingkungan keluarga (Lisnawati, 2022). Orang tua merupakan orang yang menjadi contoh bagi anak-anaknya, timbul minat berolahraga dapat ditingkatkan melalui peran orang tua.

## 4) Faktor Fisikal

Keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pedesaan, perkotaan, pegunungan, pesisir, dan lainnya) merupakan faktor fisik seseorang menjadi aktif. Seseorang yang tempat tinggalnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihat disekitarnya (Lisnawati, 2022). Kondisi lingkungan juga sangat berpengaruh

seperti anak-anak didesa akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan akan kota yang banyak menggunakan fasilitas canggih.

#### **4. Hakikat Literasi Fisik**

##### **a. Pengertian Literasi Fisik**

Konsensus literasi fisik Kanada 2015 dalam *Internasional Physical Literacy Association* pada tahun 2014 menyatakan bahwasannya literasi fisik merupakan motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab atau keterlibatan dalam melaksanakan aktivitas fisik seumur hidup. Literasi fisik sebagai kemampuan untuk bergerak bersama kompetensi dan kepercayaan diri dalam berbagai aktivitas fisik di beberapa lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan yang sehat dan orang seutuhnya (Mandigo *et al.*, 2012). Literasi fisik dapat diidentifikasi sebagai dasar untuk karakteristik, atribut, perilaku, kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman terhadap gaya hidup sehat (Corlett & Mandigo, 2013).

##### **b. Unsur-Unsur Literasi Fisik**

Unsur-unsur literasi fisik menurut *The International Physical Literacy Association* pada tahun 2014 adalah sebagai berikut:

###### **1) Motivasi dan kepercayaan diri (afektif)**

Motivasi dan kepercayaan diri menjadi unsur penting dalam literasi fisik, mendorong seseorang untuk berpartisipasi aktif secara fisik dan merawat kesehatan mereka. Melalui motivasi, seseorang cenderung memiliki semangat untuk terlibat dalam kegiatan fisik.

Sementara kepercayaan diri dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan meraih tujuan.

## 2) Kompetensi fisik (fisik)

Kompetensi fisik mencakup kemampuan individu untuk memahami, menerapkan, dan memelihara kesegaran fisik. Keterampilan motorik dan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik dengan efektif merupakan cakupan dari kompetensi fisik. Kompetensi fisik yang baik, seseorang dapat menjalani gaya hidup aktif dan mendukung kesehatan tubuh.

## 3) Pengetahuan dan pemahaman (kognitif)

Pengetahuan dalam literasi fisik mencakup pemahaman tentang konsep-konsep dasar, seperti jenis-jenis aktivitas fisik, prinsip-prinsip kesegaran, serta dampak yang ditimbulkan. Pemahaman mencakup interpretasi informasi terkait kesegaran serta kemampuan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang baik, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait aktivitas fisik dan menjaga kesegaran mereka dengan lebih efektif.

## 4) Keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup (perilaku)

Keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup merupakan unsur penting dalam literasi fisik. Ini melibatkan kesadaran dan komitmen untuk menjaga kesegaran jasmani. Keterlibatan seumur

hidup mendukung pemahaman yang berkelanjutan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesegaran tubuhnya.

**c. Ciri-Ciri Sadar Fisik**

Pada tahun 2014, *The International Physical Literacy Association* menyatakan bahwa seseorang yang sadar fisik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Seseorang memiliki motivasi untuk memanfaatkan segala potensi gerak untuk menunjang keterlibatan terhadap peningkatan kualitas hidup.
- 2) Seseorang yang sadar fisik akan bergerak dengan kepercayaan dirinya, efisien, dan tenang dalam berbagai situasi.
- 3) Seseorang yang sadar fisik akan memiliki kecepatan dalam memberikan tanggapan atau mudah dalam memahami segala aspek lingkungan fisiknya, mengantisipasi kebutuhan, kemungkinan gerak, dan selalu cepat tanggap dengan situasi yang terjadi.
- 4) Seseorang yang sadar literasi fisik akan memiliki tingkat pemahaman mengenai prinsip-prinsip kesehatan seperti olahraga, istirahat, serta lainnya dan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi segala sesuatu yang akan mempengaruhi efektifitas kinerja gerak.

**5. Karakteristik Peserta Didik SMP Kelas 9**

Peserta didik SMP masih berada dalam masa remaja. Pada umumnya peserta didik SMP memiliki kisaran umur diantara 13-15 tahun Masa remaja

dibagi menjadi tiga fase yaitu fase remaja awal (12-14 tahun), fase remaja pertengahan (14-18 tahun), dan fase remaja akhir (18-21 tahun) (Monks *et al.*, 2006). Menurut Thahir (2022) menyatakan bahwa masa remaja sebagai masa pertumbuhan menuju ke kematangan, baik secara fisik, psikis, dan sosial. Jadi peserta didik kelas 9 yang rata-rata berusia 14-15 tahun tergolong dalam fase remaja pertengahan.

Tahapan-tahapan aspek psikomotor remaja menurut (Meriyati, 2015), antara lain:

a. Tahap Kognitif

Tahapan ini ditandai dengan adanya gerakan-gerakan fisik yang kaku dan lambat. Terjadinya hal ini disebabkan karena peserta didik sedang berada ditahap belajar untuk mengendalikan gerakan fisiknya. Sebelum melakukan gerakan peserta didik harus berfikir terlebih dahulu.

b. Tahap Asosiatif

Tahapan ini merupakan tahap pertengahan dalam perkembangan psikomotor remaja. Peserta didik mulai dapat mengasosiasikan gerakan-gerakan yang sudah dikenal dengan gerakan yang masih dipelajari. Dalam memikirkan mengenai gerakan-gerakannya peserta didik hanya memerlukan waktu yang lebih pendek.

c. Tahap otonomi

Pada tahapan ini peserta didik tidak memerlukan instruktur dalam melakukan gerakan-gerakan. Peserta didik telah mencapai tingkat otonomi tertinggi. Disebut demikian karena peserta didik proses belajar

gerak peserta didik hampir lengkap, namun mereka tetap dapat memperbaiki berbagai gerakan yang telah dipelajari.

## **6. Hubungan Antara Literasi Fisik dengan Kesehatan Jasmani**

Hubungan antara literasi fisik dengan kesehatan jasmani, yaitu literasi fisik memberikan dampak yang menguntungkan pada kesehatan jasmani (Cadwell *et al.*, 2020). Literasi fisik merujuk pada motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab atas keterlibatan dalam melaksanakan aktivitas fisik seumur hidup menurut pernyataan konsensus literasi fisik Kanada 2015 dalam *International Physical Literacy Association* pada tahun 2014. Ketika seseorang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara melakukan berbagai aktivitas fisik dengan benar dan efektif. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat dari Kriswanto *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa seseorang yang sadar akan literasi fisik dan memiliki tingkat literasi fisik yang baik tentunya akan peduli dengan kesehatan jasmaninya.

Melalui literasi fisik yang baik akan meningkatkan kesadaran seseorang terhadap pentingnya berbagai komponen kesehatan jasmani seperti kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan, daya tahan, dan lainnya. Dengan pemahaman yang baik mengenai konsep-konsep ini, seseorang cenderung termotivasi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmaninya. Selanjutnya, tingkat literasi fisik yang baik juga akan membantu seseorang dalam memilih dan merencanakan aktivitas fisik



karena mereka memahami mengenai intensitas, volume, dan jenis aktivitas fisik yang disesuaikan dengan hasil yang ingin dicapai. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Higgas *et al.* (2019) bahwa seseorang yang memiliki partisipasi kurang dalam aktivitas fisik, disebabkan karena kurang memiliki keterampilan, kepercayaan diri, kompetensi, dan pengetahuan untuk aktif secara fisik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini guna mendukung kajian teori yang telah dikemukakan di atas, sehingga mampu digunakan sebagai dasar penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan mengenai penelitian ini, sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsanto, Aswara, dan Ahmad tahun 2023 yang berjudul “Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur”. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SD di Jawa Timur dengan jumlah 1359. Adapun hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut: terdapat kontribusi literasi fisik dan kesegaran fisik secara langsung maupun tidak langsung melalui kesenangan berolahraga dan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar di Jawa Timur. Hal ini dinyatakan melalui analisis data menggunakan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi kecakapan literasi fisik dengan kesenangan berolahraga dengan koefisien korelasi 0,253 dengan taraf koefisien 0,01. Besarnya kontribusi langsung terhadap sebesar 0,196, sedangkan besarnya kontribusi tidak

langsung terhadap melalui sebesar 0,005, serta total kontribusi langsung ditambah kontribusi tidak langsung 0,201. Terdapat kontribusi secara langsung dan tidak langsung melalui serta besarnya kontribusi langsung terhadap sebesar 0,186, sedangkan besarnya kontribusi tidak langsung terhadap melalui sebesar 0,032, kontribusi tidak langsung terhadap melalui sebesar 0,030, serta total kontribusinya sebesar 0,248. Penelitian ini memiliki persamaan dalam salah satu variabel bebas yaitu literasi fisik dan variabel terikatnya yaitu kesegaran jasmani.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Cisneros, Vivas, Bermejo, Sala, Navarro, dan Munoz tahun 2021. Penelitian ini berjudul “*Association Between Physical Literacy and Self Perceived Fitness Level In Children and Adolescents*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 135 anak dan remaja. Instrumen yang digunakan untuk mengukur literasi fisik menggunakan *Canadian Assessment of Physical Literacy Development* (CAPL-2), sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu *Fitness Perception Scale for Adolescent* (FP VAS A). Hasil dari penelitian ini menampilkan hubungan antara domain literasi fisik dan item FP VAS A. Mengenai domain kompetensi fisik, total skor dan tes plank berhubungan signifikan dengan kardiorespirasi kebugaran ( $r = 0,398$  hingga  $0,411$ ,  $p < 0,001$ ). Begitu pula total skor motivasi dan kepercayaan diri serta kompetensi fisik menunjukkan hubungan yang cukup signifikan terhadap seluruh item FP

VAS A ( $r = 0,373$  hingga  $0,540$ ,  $p < 0,001$ ). Pada subbagian motivasi berada pada kategori sedang berhubungan dengan item kebugaran kardiorespirasi ( $r = 0,374$ ;  $p < 0,001$ ) dan fleksibilitas ( $r = 0,383$ ;  $p < 0,001$ ). Selanjutnya korelasi moderat diamati antara skor total literasi fisik dengan kebugaran kardiorespirasi ( $r = 0,384$ ;  $p < 0,001$ ) dan kecepatan kelincahan ( $r = 0,391$ ;  $p < 0,001$ ) item. Penelitian ini memiliki persamaan pada bagian tujuan penelitian dan variabel-variabelnya.

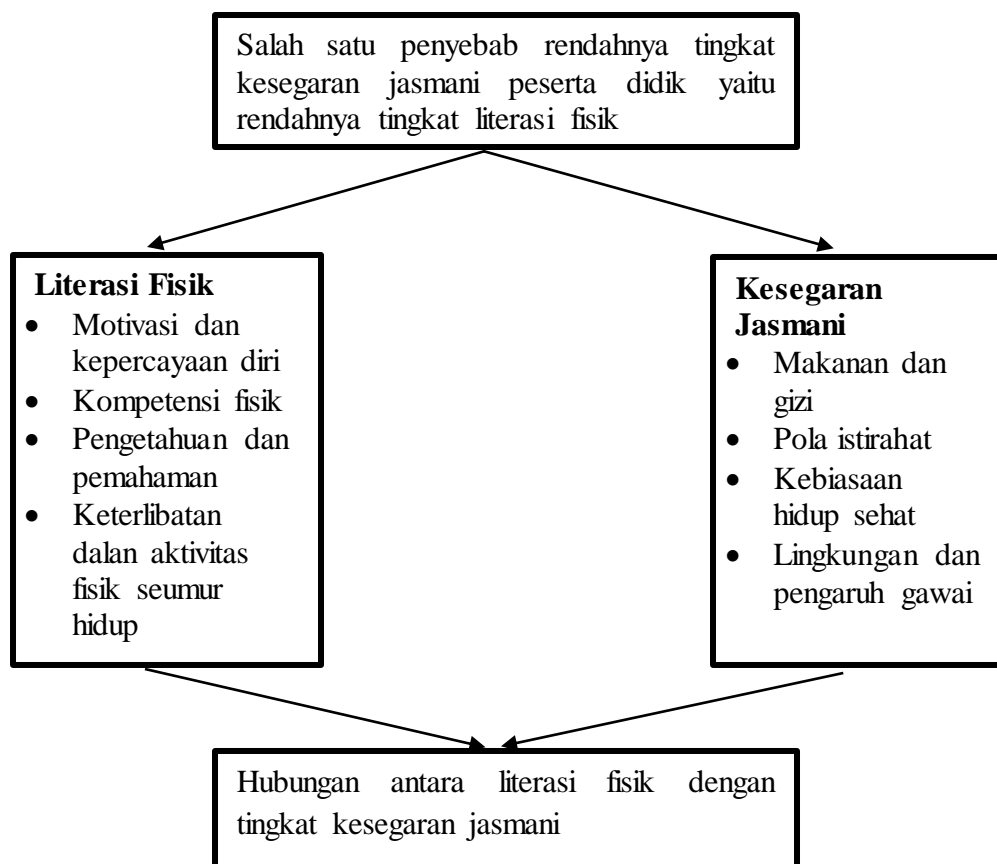
### **C. Kerangka Pikir**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang didominasi aktivitas fisik dalam penyampaian. Tujuan dari pembelajaran ini yaitu mengoptimalkan kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani adalah upaya yang dilakukan setiap individu mengenai peningkatan kualitas hidup sehingga disaat melakukan aktivitas fisik tidak mengalami kelelahan yang berlebih dan mampu menerima beban kerja tambahan.

Salah satu penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani peserta didik yaitu rendahnya tingkat literasi fisik. Literasi fisik adalah kemampuan untuk menghargai keterlibatan dan melakukan aktivitas fisik sepanjang hayat mencakup motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman. Ketika seseorang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara melakukan berbagai aktivitas fisik dengan benar dan efektif sehingga akan tercipta kesegaran jasmani yang baik.

Penjelasan-penjelasan yang telah dijabarkan di atas, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa literasi fisik merupakan salah satu unsur yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Dalam mengukur literasi fisik dan kesegaran jasmani instrumen yang sesuai sangat diperlukan agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Tingkat literasi fisik diukur menggunakan *Adolescence Physical Literacy Questionnaire* (APLQ) berisi 25 item pertanyaan. Sedangkan kesegaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item tes untuk umur 13-15 tahun.

Gambar 1. Kerangka Berfikir



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pada pemaparan yang telah disampaikan dalam kerangka pikir, hipotesisi yang diajukan sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok.

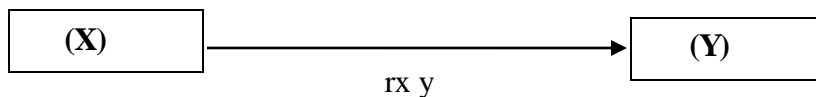
### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang melibatkan kegiatan pengumpulan data sebagai penentu adanya hubungan dan tingkatan hubungan antara 2 variabel atau lebih (Marlina, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara literasi fisik (*physical literate*) dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok. Untuk lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:

Gambar 2. Desain Penelitian Korelasional



(Sumber: Sugiyono, 2019)

Keterangan:

(X) = Literasi Fisik

(Y) = Kesegaran Jasmani

rx y = Hubungan antara literasi fisik dan kesegaran jasmani

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Depok yang beralamat di Jl. Sonokeling, Gejayan, Kelurahan Condong Catur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, kode pos: 55283. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1-9 Februari 2024.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan elemen yang ada dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. (Amin *et al.*, 2023). Menurut Umiyati (2023) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok yang berjumlah 191 peserta didik. Sebaran populasi dapat dilihat pada tabel 2.

### 2. Sampel Penelitian

Menurut (Amin *et al.*, 2023) sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sesungguhnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat mewakili keseluruhan populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *proporsional stratified random sampling*. *Proporsional stratified random sampling* merupakan sebuah metode pengambilan sampel *random sampling* dimana peneliti menentukan sampel secara acak serta menentukan ukuran sampel yang sesuai pada setiap strata dengan suatu langkah, sehingga ukuran sampel sebanding dengan ukuran strata populasi (Firmansyah dan Dede, 2022). Dalam penelitian ini penentuan banyaknya sampel berpedoman pada metode Krejcie dan Morgan dalam Uma Sekaran (2006). Populasi sejumlah 191, berdasarkan tabel

Krejcie dan Morgan memiliki jumlah sampel sebanyak 127. Untuk menentukan jumlah sampel setiap kelas, maka digunakan rumus sebagai berikut (Nasir, 2005):

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

$n_i$  = Jumlah sampel menurut strata

$N_i$  = Jumlah populasi menurut strata

$N$  = Jumlah populasi seluruhnya

$n$  = Jumlah sampel seluruhnya

Kelas 9A  $\frac{32}{191} \times 127 = 21,27 = \text{dibulatkan menjadi } 21$

Kelas 9B  $\frac{32}{191} \times 127 = 21,27 = \text{dibulatkan menjadi } 21$

Kelas 9C  $\frac{32}{191} \times 127 = 21,27 = \text{dibulatkan menjadi } 21$

Kelas 9D  $\frac{31}{191} \times 127 = 20,61 = \text{dibulatkan menjadi } 21$

Kelas 9E  $\frac{32}{191} \times 127 = 21,27 = \text{dibulatkan menjadi } 21$

Kelas 9F  $\frac{32}{191} \times 127 = 21,27 = \text{dibulatkan menjadi } 21$

Karena sampel yang diambil sebanyak 127 peserta didik, sedangkan jumlah keseluruhan sampel hanya 126. Untuk memenuhi sampel yang berjumlah 127, maka diambil secara acak satu peserta didik dan diperoleh satu peserta didik dari kelas 9E. Pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan kriteria tertentu. Sebaran populasi dan sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2, sebagai berikut:



Tabel 2. Rincian Populasi dan Sampel Tiap Kelas

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	9A	32	21
2	9B	32	21
3	9C	32	21
4	9D	31	21
5	9E	32	22
6	9F	32	21
Jumlah		191	127

(Sumber: Data SMP N 1 Depok)

#### D. Definisi Oprasional Variabel

Menurut Ufa (2021) variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, dimana di dalamnya terdapat faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu literasi fisik dan kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Agar lebih mudah memahami dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi oprasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Literasi fisik adalah kemampuan peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok untuk melakukan tes literasi fisik dari instrumen *Adolescent Physical Literacy Questionnaire* (APLQ) berisi 25 item pertanyaan. Terdiri dari 11 item pertanyaan mengukur dimensi psikologis dan perilaku, 7 item pertanyaan mengukur pengetahuan dan kesadaran, dan 7 item pertanyaan mengukur kompetensi fisik dan aktivitas fisik.
2. Kesegaran jasmani yaitu kecakapan peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok untuk melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 butir tes, yaitu (1) lari cepat 50 meter, (2) angkat tubuh, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari jauh 800m/1000m.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian untuk mempermudah pengolahan data serta menghasilkan penelitian yang berkualitas (Makbul, 2021). Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

#### **a. Literasi Fisik**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat literasi fisik adalah dengan angket. Angket adalah alat untuk menghimpun data yang diajukan kepada individu atau sekelompok orang berupa formulir yang berisi daftar pertanyaan (Iqbal & Salsabila, 2023). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Adolesce Physical Literacy Questionnaire* (APLQ) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

Angket literasi fisik remaja (APLQ) adalah sebuah angket yang dibuat untuk menghitung tingkat literasi fisik pada usia 12-18 tahun. Terdapat beberapa aspek yang ada dalam APLQ seperti aspek psikologis dan perilaku, pengetahuan dan kesadaran. Kompetensi dan aktivitas fisik. Angket ini terdiri dari 1-25 item pertanyaan yang setiap pertanyaan memiliki 1-5 poin. Skor paling rendah yaitu 1 menggambarkan literasi fisik yang rendah, sedangkan skor 5 merupakan skor tertinggi menggambarkan literasi fisik yang tertinggi. Jika disajikan menggunakan tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Pedoman Konversi Skor Skala Lima

Interval	Kriteria
$M + 1,5SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Baik
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
$M - 1,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Kurang
$X > M - 1,5SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2012)

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

#### b. Kesegaran Jasmani

Dalam penelitian ini tes pengukur tingkat kesegaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 13-15 tahun. Tes ini berlaku diseluruh Indonesia dan umum digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani. TKJI sangat pantas digunakan untuk mengambil data penelitian karena validitas dan reliabilitas tes ini sudah teruji dan instrumen tes yang mudah untuk dilaksanakan. Rangkaian tes TKJI untuk umur 13-15 tahun sebagai berikut:

- 1) Lari cepat 50 meter, digunakan untuk mengukur kecepatan
- 2) *Pull Up* (gantung tekuk siku), dilaksanakan selama 60 detik dan dihitung banyaknya pengulangan. Tes ini dilaksanakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu dan lengan.
- 3) *Sit Up* (baring duduk), digunakan untuk mengukur ketahanan dan kekuatan otot perut. Dilaksanakan selama 60 detik dan dihitung banyaknya pengulangan.

4) *Vertical Jump* (locat tegak), tujuan dari tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif dan daya ledak otot tungkai

5) Tes lari dengan jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Tes ini digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

Sebagai penentu klasifikasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik, maka data yang telah terhimpun ditransformasikan ke dalam tabel nilai TKJI umur 13-15 tahun, dan dilanjutkan tahap analisis data dengan berpedoman pada tabel norma deskriptif TKJI.

Tabel 4. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari cepat 50 meter	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1000 Meter
5	S.d – 6.7"	16 keatas	38 keatas	66 cm ke atas	S.d - 3'04"
4	6.8" – 7.6"	11 – 15	28 – 37 kali	53 – 65 cm	3'05" – 3'53"
3	7.7" – 8.7"	6 – 10	19 – 27 kali	42 – 52 cm	3'54" – 4'46"
2	8.8" – 10.3"	2 – 5	8 – 18 kali	31 – 41 cm	4'47" – 6'04"
1	10.4" – dst	0 - 1	0 – 7 kali	0 – 30 cm	6'05" dst

(Sumber: Sepdanius *et al.*, 2019)

Tabel 5. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari Cepat 50 meter	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 800 Meter
5	S.d – 7.7"	41" keatas	28 keatas	50 cm ke atas	S.d - 3'06"
4	7.8" – 8.7"	22" – 40"	20 – 28 kali	39 – 49 cm	3'07" – 3'55"
3	8.8" – 9.9"	10" – 21"	10 – 19 kali	30 – 38 cm	3'56" – 4'58"
2	10.0" – 11.9"	3" – 9"	3 – 9 kali	21 – 29 cm	4'59" – 6'40"
1	12.0" – dst	0" – 2"	0 – 2 kali	0 – 20 cm	6'41" dst

(Sumber: Sepdanius *et al.*, 2019)

Data kasar yang telah diperoleh pada setiap item tes yang telah diraih oleh peserta didik umur 13-15 tahun, raihan angka yang telah diperoleh tidak dapat untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani secara langsung dikarenakan satuan ukur per item tes berbeda-beda.

- 1) Satuan ukur waktu (menit dan detik) digunakan dalam tes lari cepat 50 meter dan lari 1000 meter/800 meter serta *pull up*.
- 2) Jumlah pengulangan gerak (berapa kali), digunakan dalam butir tes *sit up*.
- 3) Satuan ukur tinggi (sentimeter) digunakan untuk mengukur *vertical jump*.

Untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani peserta didik setelah melakukan tes dan hasilnya dikonfersikan menjadi nilai, selanjutnya nilai dijumlahkan. Nilai total digunakan untuk mengkasifikasikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik setelah mengikuti keseluruhan rangkaian TKJI didasarkan pada tabel norma TKJI. Tabel 6 norma yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Sepdanius *et al.*, 2019)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah serangkaian cara-cara yang dapat digunakan untuk menghimpun data penelitian (Makbul, 2021). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Memberikan angket APLQ kepada responden untuk mengumpulkan data literasi fisik melalui *google form*. *Link google form* disampaikan di masing-masing grup *whatsapp* kelas.
- b. Agar data yang diperoleh objektif, maka responden diwajibkan mengisi dengan apa adanya. Angket yang sudah diisi langsung diserahkan kepada peneliti melalui *google form*.
- c. Dalam pengambilan data tes TKJI peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok terdapat petugas untuk mengarahkan dan memandu pelaksanaan tes untuk meminimalisir kesalahan.
- d. Menghimpun data kesegaran jasmani peserta didik/responden melalui TKJI sesuai dengan aturan yang ada. Pelaksanaan tes diawali dengan memberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan tes TKJI. Selanjutnya peserta didik diberiskan dilapangan sebelum tes dimulai dan melakukan pemanasan. Peserta didik melakukan tes sesuai dengan pedoman pelaksanaan tes TKJI. Data yang dihasilkan selanjutnya dicatat oleh petugas. Data yang diperoleh dicatat secara sistematis, tahap ini adalah tahapan terakhir dari proses menghimpun data.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas**

Uji validitas merupakan serangkaian pengujian yang dilakukan dengan tujuan pengukuran terhadap tingkat keefektifan alat atau media ukur yang digunakan dalam menghimpun data penelitian (Janna, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jefry Dulanlebit pada tahun 2020 menyatakan bahwa validitas TKJI sebesar 0,720.

Instrumen untuk mengukur literasi fisik yaitu *Adolescent Physical Literacy Questionnaire* (APLQ). Berdasarkan penelitian Mohammadzadeh *et al* pada tahun 2022 dengan judul *Design and psychometrics evaluation of adolescent physical literacy questionnaire* (APLQ) menunjukkan hasil konsistensi internal yang baik ( $\alpha = 0,951$ ) dengan validitas 0,680-0,790.

### **2. Reliabilitas**

Uji reliabilitas merupakan serangkaian pengujian yang dilakukan untuk mengukur seberapa andal alat atau media pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian (Dewi & Sudaryanto, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jefry Dulanlebit pada tahun 2020 menyatakan bahwa reliabilitas TKJI sebesar 0,920.

Instrumen untuk mengukur literasi fisik yaitu *Adolescent Physical Literacy Questionnaire* (APLQ). Berdasarkan penelitian Mohammadzadeh *et al* pada tahun 2022 dengan judul *Design and psychometrics evaluation of adolescent physical literacy questionnaire* (APLQ) menunjukkan hasil konsistensi internal yang baik ( $\alpha = 0,951$ ) dengan reliabilitas 0,981 – 0,837.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah rangkaian metode yang digunakan untuk mengetahui bagaimana mendeskripsikan data, korelasi data, sematik data, dan keterbatasan data yang ada dalam suatu penelitian (Edi *et al.*, 2009). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik.

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk suatu data apakah berdistribusi normal atau mendekati distribusi normal (Ichsan & Karim, 2021). Uji normalitas dalam penelitian ini dihitung menggunakan IBM SPSS versi 26. Probabilitas yang digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini, sebagai berikut (Sahir, 2021):

- 1) Apabila probabilitas  $> 0,05$ , maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Apabila probabilitas  $< 0,05$ , maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas merupakan suatu uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel terikat dan variabel bebas (Banu *et al.*, 2022). Dalam uji linieritas pengambilan keputusan didasarkan pada uji F pada taraf signifikansi 5%, dengan rumus, sebagai berikut (Hadi, 2004):



$$F_{reg} = \frac{R^2 (N-m-1)}{m(1-R^2)} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  = nilai garis regresi  
 $N$  = cacah kasus (jumlah responden)  
 $M$  = cacah *predictor* (jumlah *predictor*/variabel)  
 $R$  = koefisien korelasi antara kriterium dengan *predictor*  
 $RK_{reg}$  = rerata kuadrat garis regresi  
 $RK_{res}$  = rerata kuadrat garis residu

Dalam penelitian ini uji linieritas menggunakan bantuan program IBM SPSS Versi 26. Dasar pengambilan keputusan uji linieritas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linier.
- 2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dan Y adalah tidak linier.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian (Qomari., 2015). Dalam penelitian ini menggunakan rumus *person product momen* untuk menuji hipotesis.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sumber: (Siregar, 2017)

Keterangan:

$R$  = koefisien korelasi  
 $X$  = variabel prediktor  
 $Y$  = variabel kriterium

$N$	= jumlah pasangan skor
$\sum xy$	= jumlah skor x dikali y
$\sum x$	= jumlah skor x
$\sum y$	= jumlah skor y
$\sum x^2$	= jumlah kuadrat skor x
$\sum y^2$	= jumlah kuadrat skor y
$(\sum x)^2$	= kuadrat jumlah skor x
$(\sum y)^2$	= kuadrat jumlah skor y

Kriteria pengujian menurut Sugiyono (2011), sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi ( $\alpha$ ) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini menyatakan bahwa hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok.
- b. Jika signifikansi ( $\alpha$ ) > 0,05, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, hal ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari data literasi fisik dan kesegaran jasmani peserta didik kelas 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman tahun 2024 dengan jumlah 127 peserta didik. Hasil dari penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Literasi Fisik

Data hasil penelitian deskriptif statistik mengenai literasi fisik peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Ststistik Literasi Fisik

Statistik	
<i>N</i>	127
<i>Mean</i>	77,53
<i>Median</i>	77,00
<i>Mode</i>	72
<i>Std, Deviation</i>	14,141
<i>Minimum</i>	34
<i>Maximum</i>	123
<i>Sum</i>	9846

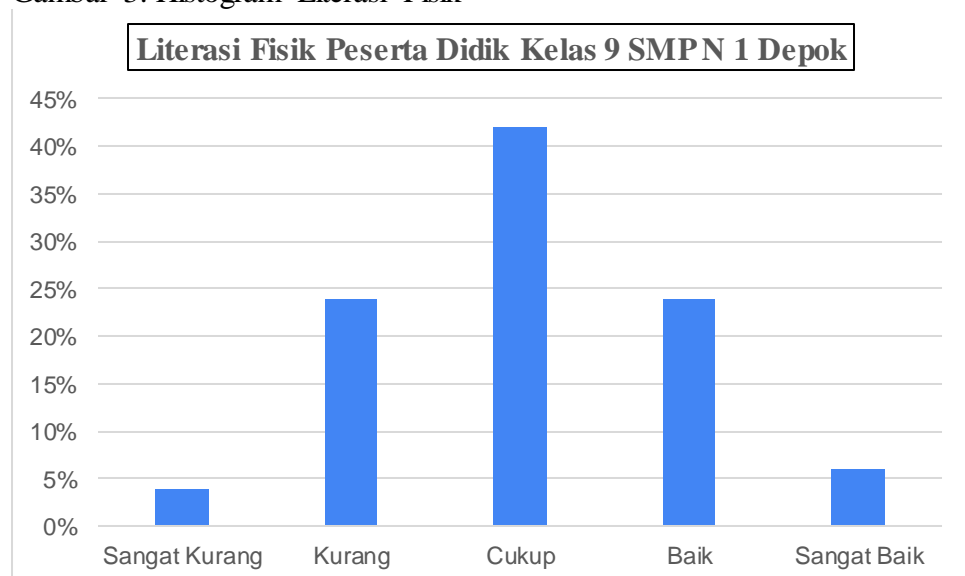
Apabila disampaikan dalam bentuk distribusi frekuensi literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Literasi Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 98,97$	Sangat Baik	8	6%
2	$84,80 < X \leq 98,97$	Baik	30	24%
3	$70,62 < X \leq 84,80$	Cukup	53	42%
4	$56,45 < X \leq 70,62$	Kurang	31	24%
5	$X \leq 56,45$	Sangat Kurang	5	4%
Jumlah			127	100%

Didasarkan pada distribusi frekuensi pada tabel 8 di atas, literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 3. Histogram Literasi Fisik



Bedasarkan tabel 8 dan gambar 1 di atas mengambarkann literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok berada pada kategori “Sangat Baik” sebesar 6% (8 peserta didik), “baik” sebesar 24% (24 peserta didik), “cukup” sebesar 42% (53 peserta didik), “kurang” sebesar 24% (31 peserta didik), dan “sangat kurang” sebesar 4% (5 peserta

didik). Berdasarkan nilai rata-rata, sebesar 77,53, literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok dalam kategori “cukup”.

**b. Kesegaran Jasmani**

Data hasil penelitian deskriptif statistik mengenai kesegaran jasmani peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Sttistik Kesegaran Jasmani

Statistik	
<i>N</i>	127
<i>Mean</i>	13,70
<i>Median</i>	14,00
<i>Mode</i>	15
<i>Std, Deviation</i>	2,868
<i>Minimum</i>	8
<i>Maximum</i>	24
<i>Sum</i>	1740

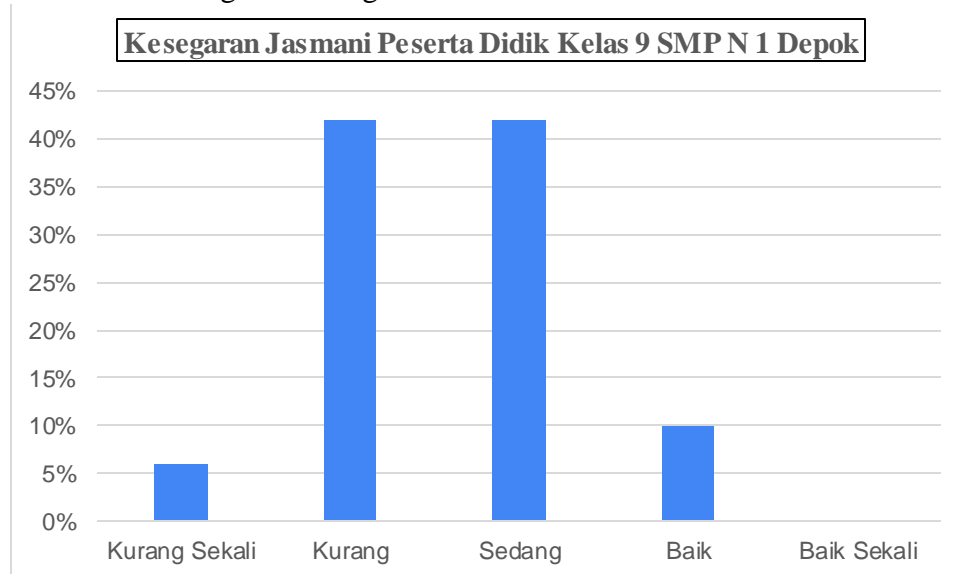
Apabila disampaikan dalam bentuk distribusi frekuensi literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	28 – 21	Baik	13	10%
3	14 – 17	Sedang	53	42%
4	10 – 13	Kurang	53	42%
5	5 – 9	Kurang Sekali	8	6%
Jumlah			127	100%

Didasarkan pada distribusi frekuensi pada tabel 10 di atas, Kesegaran Jasmani peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 4. Histogram Kesegaran Jasmani



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menggambarkan literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” sebesar 10% (13 peserta didik), “sedang” sebesar 42% (53 peserta didik), “kurang” sebesar 42% (53 peserta didik), dan “kurang sekali” sebesar 6% (8 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, sebesar 13,70, literasi fisik peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok dalam kategori “**kurang**”.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Beberapa uji prasyarat harus terpenuhi agar analisis data untuk menguji hipotesis dapat dipertanggung jawabkan. Uji prasyarat analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui data-data hasil penelitian yang diperoleh apakah mengikuti pola sebaran normal atau tidak. uji yang digunakan untuk mengetahui normalitas data penelitian yaitu rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Normal tidaknya suatu sebaran dapat diketahui dengan menerapkan kaidah apabila  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal dan jika  $p < 0,05$  sebaran dinyatakan tidak normal. Rangkuman uji normalitas penelitian ini disajikan dalam tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Literasi Fisik (X)	0,200	0,05	Normal
Kesegaran Jasmani (Y)	0,051		Normal

Dari tabel 11 di atas, menyatakan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) variabel literasi fisik  $p\ 0,200 > 0,05$  dan kesegarann jasmani  $p\ 0,051 > 0,05$ , maka data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 10 halaman 107.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki pengaruh yang linier atau tidak terhadap variabel terikat. Uji linieritas dalam penelitian ini berpedoman pada hubungan variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila memiliki nilai signifikansi  $\geq 0,05$ . Hasil uji linieritas disajikan dalam tabel 12 berikut ini:

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X - Y	0,161	0,05	Linear

Dari tabel 12 di atas, dinyatakan bahwa nilai  $p$  ( $0,161$ )  $\geq 0,05$ .

Berdasarkan hasil tersebut dinyatakan bahwa nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel bebas dengan terikatnya dinyatakan linier. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 11 halaman 109.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok”. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 110.

Tabel 13. Koefisien Korelasi Literasi Fisik dengan Kesegaran Jasmani

Korelasi	R hitung	R tabel	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,220	0,174	0,013	Positif-Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa koefisien korelasi antara literasi fisik dan kesegaran jasmani sebesar 0,220 (arahnya positif), artinya semakin baik literasi fisik, maka semakin baik pula kesegaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasikan nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 5% ( $0,220 > 0,174$ ) dan nilai signifikansi  $p$   $0,013 <$



0,05, dengan demikian dinyatakan terjadi hubungan yang **signifikan**. Ha yang berbunyi “Terdapat hubungan antara literasi fisik (*physical literacy*) dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 9 SMP Negeri 1 Depok” **diterima**.

Besarnya pengaruh antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,220^2 \times 100\%$ , sehingga besarnya pengaruh atau sumbangan yaitu 4,84% sedangkan 95,16% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti makanan dan gizi, pola istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, pengaruh *gawai*, latihan dan kegiatan olahraga, serta faktor lingkungan.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi  $p \ 0,013 < 0,05$ . Literasi fisik memberikan sumbangan terhadap kebugaran jasmani sebesar 4,84%. Hasil tersebut memiliki nilai positif, artinya bahwa semakin baik literasi fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya, sebaliknya jika literasi fisiknya rendah, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki juga rendah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu literasi fisik. Seseorang yang sadar akan literasi fisik dan memiliki tingkat literasi fisik yang baik tentunya akan peduli dengan kebugaran jasmaninya (Kriswanto *et al.*, 2023). Literasi fisik merupakan motivasi, kepercayaan diri,

pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab atas keterlibatan dalam melaksanakan aktivitas fisik seumur hidup menurut pernyataan konsensus literasi fisik Kanada 2015 dalam *International Physical Literacy Association* pada tahun 2014. Ketika seseorang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara melakukan berbagai aktivitas fisik dengan benar dan efektif. Sesuai dengan pendapat

Melalui literasi fisik yang baik akan meningkatkan kesadaran seseorang terhadap pentingnya berbagai komponen kesegaran jasmani seperti kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan, daya tahan, dan lainnya. Dengan pemahaman yang baik mengenai konsep-konsep ini, seseorang cenderung termotivasi untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Selanjutnya, tingkat literasi fisik yang baik juga akan membantu seseorang dalam memilih dan merencanakan aktivitas fisik karena mereka memahami mengenai intensitas, volume, dan jenis aktivitas fisik yang disesuaikan dengan hasil yang ingin dicapai. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Higgs *et al.* (2019) bahwa seseorang yang memiliki partisipasi kurang dalam aktivitas fisik, disebabkan karena kurang memiliki keterampilan, kepercayaan diri, kompetensi, dan pengetahuan untuk aktif secara fisik.

Peserta didik yang literasi fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, peserta didik yang literasi fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedang, sedangkan peserta didik yang memiliki tingkat literasi fisik rendah memiliki kesegaran jasmani yang kurang.

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Cadwell *et al.* (2020) bahwa literasi fisik memberikan dampak yang menguntungkan pada kesegaran jasmani. Dengan masih adanya tingkat literasi fisik yang tergolong rendah bahkan sangat rendah pada peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok mengindikasikan bahwa mereka memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang rendah, kompetensi fisik yang kurang cakap, pengetahuan dan pemahaman yang rendah, serta keterlibatan dalam aktivitas fisik yang rendah juga.

Hubungan antara literasi fisik dengan tingkat kesegaran jasmani pada penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhsanto *et al.* (2023) bahwa terdapat korelasi antara literasi fisik dan kebugaran fisik dengan nilai 0,249. Kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Cisneros *et al.* bahwa literasi fisik dan kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja memiliki hubungan yang signifikan hal ini dibuktikan dengan nilai  $r = 0,384$ ,  $p < 0,001$ ).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa literasi fisik peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok rata-rata berada pada kategori cukup. Hal tersebut berbanding lurus dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada peserta didik kelas 9 di SMP Negeri 1 Depok.

Terdapat peserta didik yang aktif berjalan-jalan ke kantin, bermain bola basket, bermain sepak bola, berlari-larian, dan melaksanakan piket harian kelas. Beberapa peserta didik yang kurang melakukan aktivitas fisik hal ini terlihat pada waktu istirahat peserta didik lebih memilih tetap duduk di dalam kelas dan mengobrol dengan teman-temannya saja. Sebagian peserta didik juga mengikuti

ektrakurikuler olahraga seperti bola basket, dan badminton. Namun beberapa peserta didik juga tidak mengikuti ektrakurikuler olahraga dengan berbagai alasan baik itu dari segi waktu, ketertarikan, dan kurang bervariasinya ektrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Depok. Hasil tersebut dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah maupun di rumah yang dapat meningkatkan literasi fisik peserta didik, harapannya berdampak pada meningkatnya kesegaran jasmaninya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas 9 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Depok. Arah dari hubungan tersebut adalah positif yang berarti semakin baik literasi fisik, maka akan semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoritik**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan literasi fisik dan kebugaran jasmani sehingga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi guru PJOK dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian selanjutnya. Agar di masa yang akan datang tingkat literasi fisik meningkat sehingga kebugaran jasmani masyarakat juga teroptimalkan.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan rencana pembelajaran agar lebih mengedepankan peningkatan literasi fisik di sekolah.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan seoptimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, akan tetapi tidak terlepas dari beberapa keterbatasan yang ada. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Kurang maksimal dalam pengisian angket APLQ karena tidak bisa diawasi langsung oleh peneliti, sehingga peserta didik kurang bersungguh-sungguh saat mengisinya.
2. Tidak dilaksanakan pengecekan ke orang tua atau orang terdekat peserta didik untuk memastikan kebenaran beberapa kebiasaan yang dilakukan peserta didik.
3. Beberapa peserta didik kurang maksimal dalam mengerahkan keterampilan dan kemampuan dalam melaksanakan TKJI.
4. Terdapat peserta didik yang terlepas dari pengawasan petugas saat melaksanakan tes TKJI sehingga beberapa prosedur yang kurang tepat.
5. Variabel yang diteliti sangat terbatas yaitu hanya pada literasi fisik dan kesegaran jasmani.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peserta didik yang memiliki kesegaran jasmani kurang diharapkan untuk meningkatkan literasi fisik, karena melalui literasi fisik akan memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan.
2. Bagi guru PJOK dan orang tua dapat mendorong literasi fisik peserta didik di lingkungan sekolah maupun di rumah agar kesegaran jasmaninya teroptimalkan.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membuktikan hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini dengan kesegaran jasmani, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi Hidup Sehat dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 136-142.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. SUKABINA Press: Padang.
- Alamsyah, Devy. A. N, Hestningsih, R., & Saraswati, L, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Alghozi, F. Z. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anjarwati, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Ardiansyah, P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 13-15 Tahun di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2).
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78-88.
- Arifandy, A, Eko, H., & Usman, W. (2021) Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Ariestika, E., Widiyanto., & Nanda, F, A. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1-10.
- Bafirman & Wahyuri, Asep, Sujana. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Press, Jakarta.



- Banu, M. E., Tinenti, Y. R., & Tukan, M. B. (2022). Pengaruh Respon Siswa Tentang Penerapan Pendekatan *Contextual Teaching And Learning* Yang Mengintegrasikan Media Vide Pembelajaran Sub Materi Sifat Koloid Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 423-429.
- Basoglu, UD. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation. *Journal of Education and Trining Studies*, 6(4), 139-142.
- Batista, M., Cubo, D, S., Hanorio, S.,& Martins, J. (2016). The Practice of Physical Activity Related to Self-Esteem and Academical Performance in Students of Basic Education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga..* UM Press: Malang.
- Caldwell, H, A, T., Cristofaro., Mac Donald., & Timmons, B. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-12.
- Cisneros, P., Vivas, R, C., Sala, L, A., Navarro, J, C, M., Munoz, E, M., & Maria. (2021). *Association Between Physical Literacy And Self Perceived Fitness Level In Children And Adolescent. Biology*, 10(12), 1358.
- Corlett, J., & Mandigo, J, A. (2013). A Day in the Life: Teaching Physical Litteracy. *Physical Health Education*, 78(4), 18.
- Darmawan, Ibnu. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Penndidikan*, 7(2). 143-154.
- Dewi, S., K & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuisioner Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020.
- Dulanlebit, J. (2020) Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Redland Halong Usia 13-15 Tahun Dalam Persiapan Kejurda Redland li 2019 Di Ambon. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 1-10.
- E.A Murbawani, & L Firiana. 2020. Hubungan Persen Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja. *JNH (Journal Of Nutrition and Health*. 5(2). Hal 69-84.
- Edi, D., Betshani, S., Suria, D., & No, S. (2009). Analisis Data Dengan Menggunakan ERD dan Model Konseptual Data Warehouse. *Jurnal Informatika*, 5(1), 71-75.

- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi. Universitas negeri yogyakarta. Hal 23-24.
- Fahad, M. L., & Sudarmono, M. (2020). Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (Reaction, Accuracy, Coordination) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 362-268.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: *Literatur Review*. *Jurnal Ilmiah Penelitian Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-144.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52-61.
- Gunarsa, S, D., & Wibowo, Spto. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Analisi Regresi*. Andi Offset: Yogyakarta.
- Hasanah, N, R., Adi, I, P, P., & Suwiwa, I, G. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6(1), 189-196.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Badan Penerbit UNM: Makassar.
- Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., & Bluehardt, M. (2019). *Developing Physical Literacy: Building a New Normal for All Canadians. Sport for Life Society (Canada)*.
- Huda, M, M., Wahyudi, U., & Darmawan, A. (2022). Kebugaran Jasmani di SMPN Se-Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Riset Physical Education*. 12(2), 74-88.
- Ichsan, R. N., & Karim, A. (2021). Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Nasabah PT. Jasa Raharja Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(1), 54-57.
- Ikhsanto, G, K., Aswara, A, Y., & Ahmad, H. (2023). Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 317-325.

- Iqbal, M., & Salsanila, S. (2023). Validitas dan Reliabilitas Angket Kebiasaan Menonton Mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 103-110.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Irsyada, Hanif., & Anirotul, K. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi COVID 19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 303-310.
- Irwan, Andi M. (2019). Pengaruh Faktor Psikologis, Pribadi, Sosial, Dan Budaya Terhadap Keputusan Pembelian Produk Fashion Secara Online (Studi Kasus Pada Konsumen PT. Lazada Indonesia Di Kota Makassar). *Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 1(2), 164-176.
- Janna, N. M., & Heriato, H. (2021). *Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS*. STAI: Kota Makassar.
- Kamaruddin, I., Hasanudin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I., & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Get Press.
- Kayifa, I N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), 133-142.
- Kriswanto, E.S., Meikahani, R., Kurniawan, D. K., & Safitri, P. D. (2023). *Literasi Fisik Anak Usia Dini*. UNY Press: Yogyakarta.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. *The Journal Publishing*, Yogyakarta.
- Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y.S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Daya Ledak Otot, dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung, menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32-40.
- Lisnawati, L. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri di MTS Al Washiliyah Gading Tanjungbalai Tahun 2022. *Skripsi*. Poltekes. Medan.
- Lubis, Johansyah. (2018). *Pembinaan Kesegaran Jasmani dan Recovery*. PT. Raja Grafindo Persada: Depok.
- Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*. UIN Alaudin Makassar. Makassar.

- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2012). Physical Literacy for Educator. *Physical Health Education*. 75(3), 27-30.
- Manopo, M., Mautang, Th., & Pangeman, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Negeri 2 Tomoho. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Keolahragaan UNIMA*. 2(1), 52-61.
- Marlina. (2021). *Single Subject Reserch: Penelitian Subjek Tunggal*. Rajawali Press.
- Meriyati. (2015). *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Fakta Press. Bandar Lampung.
- Mintarto, Erwin Setyo. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga*. Samudra Biru: Yogyakarta.
- Mohammadzadeh, M., Abadi, D, H, S., Bagherzadeh, F., & Kazemnejad, A. (2022). *Design and psychometrics evaluation of adolescent physical literacy questionnaire (APLQ)*. Sport Sci Health, 18(2), 394-405.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. UNY Press: Yogyakarta.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Ghalia Persada: Jakarta.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Pinalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10-17.
- Prianto, D, A., Utomo, M, A, K., Permana, D, A., Mutohir, T, C, & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal SEGAR*, 1(2), 49-56.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal. *Sepakbola*. 1(1), 1-7.
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626.
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(10).


- Qomari, R. (2015). Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif dalam Penelitian Kependidikan. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(3). 527-539.
- Rahmatullah, M.I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media *E-Learning* Pada Mata Pelajaran PJOK DI SMA Kota Yogyakarta . *Journal of Sport Education*, 1(2), 56-65.
- Ramadhani, D, Y., & Bianti, R, R. (2017). Aktivitas Fisik dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SDN Kedurus III/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27-33.
- Rizqullah, M, A., Emral., Rosmawati., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(6), 32-38.
- Rosti. (2022). *Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru*. Eureka Media Aksara: Jawa Tengah.
- Sabila, Sharada. (2022). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Sahir, Syafrida Hafni. (2021). *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia: Yogyakarta.
- Sahudin, Agung. 2016. Perbandingan Tingkat dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4 (1). 390-395.
- Sepdanius, E., Rifki, M, S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Press. Depok.
- Siregar, Syofian. (2017). *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. PT. Bumi Aksara: Jakarta.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *In Prosiding Seminar Nasional MIPA*. 389-398.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thahir, Andi. (2022). *Psikologi Perkembangan*. CV Andi Offset. Yogyakarta.

- Uma Sekaran. (2006). *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba 4.
- Umiyati, H., & S2, J. D. I. (2021). Populasi dan Teknik Sampel. Populasi dan Teknik Sampel (*Fenomena Pernikahan Dibawah Umur Masyarakat 5.0 di Kota/Kabupaten X*), 0-25.
- Wahab, A., & Junaedi. (2022). Sampling Dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 42-49.
- Widoyoko, E. P. (2017). *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winantika, I., Pratama, B, A., & Hanief, Y, N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 SDN Puhubuh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/1017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 240-250.
- Yasmasitha, Z., & Sidarta, N. (2020). Hubungan Pes Planus Dan Keseimbangan Statis Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(2), 84-89.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

1/31/24, 5:45 AM SURAT IZIN PENELITIAN

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
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

---

Nomor : B/780/UN34.16/PT.01.04/2024 31 Januari 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian



Yth. SMP Negeri 1 Depok  
Jl. Sonokeling No.5, RW.2, Gejayan, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah  
Istimewa Yogyakarta 55283

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Siti Nur Fatimah  
NIM : 20601241012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara Literasi Fisik (*Physical Literacy*) Dengan Tingkat  
Kesehatan Jasmani Pada Peserta Didik Kelas 9 SMP Negeri 1 Depok  
Waktu Penelitian : Kamis - Jumat, 1 - 2 Februari 2024

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.

Kepada : Bapak Manidi  
mohon untuk ditanda  
tangi dan diizinkan.

  Dekan.

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian> 1/1





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DEPOK

សិក្សាឧបទ្វីបនិងប្រទេសនិងពិភពលោក

Jalan Sonokeling No. 5 Gejayan, Cendangatur, Depok, Sleman, D.I.Yogyakarta, 55281  
Telepon (0274) 831738, Faksimile (0274) 831738  
Email : snipn1depok@sleman@gmail.com, Website : www.snipn1depok@sleman.sch.id

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 070 / 072 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : LILIK SUPOMO, S.Pd.

NIP : 19690504 199812 1 001

Pangkat, Golongan : Pembina, IV/a

Jabatan : Kepala Sekolah

Instansi : SMP Negeri 1 Depok

dengan ini menerangkan bahwa :

**Nama : SITI NUR FATIMAH**

NIM : 20601241012

Program/Tingkat : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, S1

Perguruan Tinggi : UNY Yk.

telah melaksanakan Observasi mencari data untuk Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul : " Hubungan Antara Literasi Fisik (*Physical Literaty* ) Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas 9 SMP Negeri 1 Depok" yang dilaksanakan pada tanggal 1 – 2 Februari 2024 di SMP Negeri 1 Depok.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 07 Februari 2024

Kepala Sekolah

  
 K. SUPOMO, S.Pd.

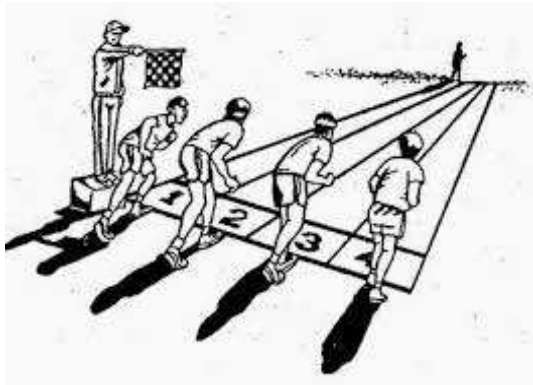
Pembina, IVa

NIP 19690504 199812 1 001

### Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan TKJI 13-15 Tahun

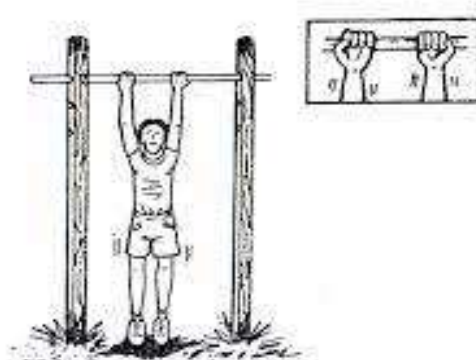
#### 1. Lari 50 Meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finis*, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.



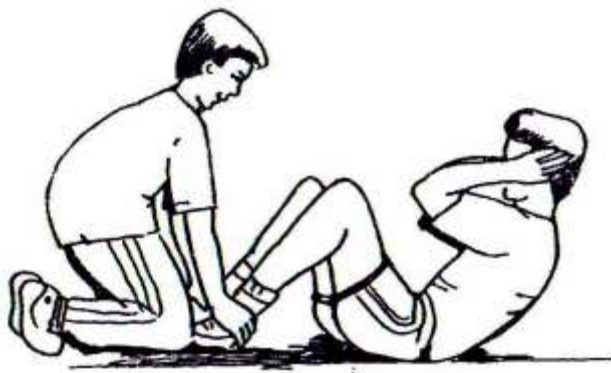
## 2. Tes Gantung Sikuk Tekuk (*Pull Up*)

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



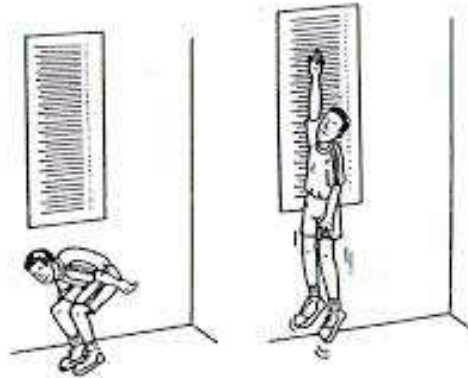
### 3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.



#### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

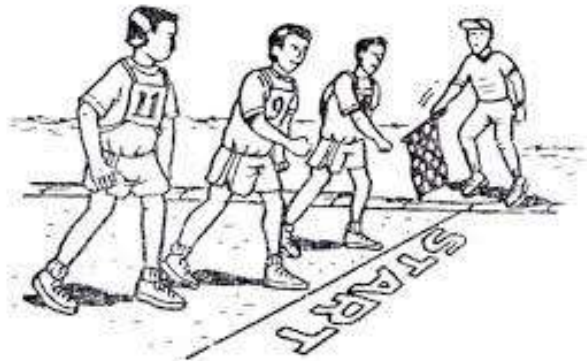
- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala *sentimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat.
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.
- e. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.
- f. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



## 5. Tes Lari 800/1000 m

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 800/1000 meter, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 800/1000 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri start, pelari tidak melewati garis finish.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Kemudian hasil yang

dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 4. Angket Literasi Fisik (APLQ)

**KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)**

Nama : Umur :  
 No. : Tanggal :  
 Urut Lahir :  
 Kelas : Jenis : L/P  
 Kelasmin

Pertanyaan		Jawaban				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya senang berolahraga dan aktif					
2	Saya ingin memperoleh keterampilan berolahraga yang baik					
3	Saya berhasil melakukan olahraga dan aktivitas fisik					
4	Saya memiliki keterampilan berolahraga yang baik dibandingkan teman-teman					
5	Saya melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama keluarga atau teman					
6	Saya mengajak orang lain untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama saya					
7	Saya berpartisipasi dalam klub olahraga di luar jam sekolah					
8	Saya telah menjalin persahabatan baru dalam olahraga dan aktivitas fisik					
Pertanyaan		Jawaban				
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi



9	Seberapa paham anda dengan konsep kesegaran jasmani (seperti kebugaran kardiorespirasi. Daya tahan otot, koordinasi, kelincahan)?					
10	Seberapa tahu anda mengenai waktu yang tepat untuk aktivitas fisik harian anda yang berkaitan dengan usia?					
11	Seberapa penting aktivitas fisik dan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran?					
12	Seberapa efektif aktivitas fisik dan olahraga untuk kebugaran?					
13	Seberapa banyak anda menggunakan pengetahuan pendidikan jasmani anda dalam olahraga dan aktivitas fisik?					
14	Seberapa banyak anda menggunakan keterampilan motorik yang sebelumnya anda pelajari dalam olahraga dan rekreasi?					
Pertanyaan		Jawaban				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sangat sering	Selalu
15	Apakah anda melakukan aktivitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah?					
16	Apakah anda melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebagai kebiasaan rutin?					
17	Apakah anda mencoba mempelajari keterampilan olahraga baru?					

18	Apakah anda membuat perubahan dalam hidup anda untuk memiliki gaya hidup aktif?					
<b>Pertanyaan</b>		<b>Jawaban</b>				
19	Jika anda memiliki spesialis olahraga, berapa tahun anda berlatih di bidang ini?	< 1 tahun	1-2 tahun	2-3 tahun	3-4 tahun	> 4 tahun
20	Jika anda memiliki spesialis olahraga, seberapa besar keterampilan yang anda miliki di bidang anda?	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
21	Rata-rata, berapa jam aktivitas fisik atau olahraga yang anda lakukan dalam seminggu?	< 2 jam	2-4 jam	4-6 jam	6-8 jam	> 8 jam
22	Rata-rata, berapa jam sehari anda melakukan aktivitas fisik?	< 30 menit	30-60 menit	60-90 menit	90-120 menit	> 120 menit
<b>Pertanyaan</b>		<b>Jawaban</b>				
		Sangat Tidak Baik	Tidak baik	Ragu-Ragu	Baik	Sangat baik
23	Bagaimana perasaan Anda tentang kebugaran fisik Anda (melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah, dengan energi dan memuaskan)?					
24	Bagaimana perasaan Anda tentang fleksibilitas Anda (kemampuan untuk meregangkan otot Anda untuk memaksimalkan rentang gerak sendi, seperti duduk dan menjangkau jari ke kaki)?					
25	Bagaimana perasaan Anda tentang daya tahan otot Anda (kemampuan otot untuk mengerahkan berulang kali, seperti crunch atau push-up)?					

Lampiran 5. Angket APLQ yang sudah diisi

KUISIONER LITERASI FISIKA REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 123 Setelan

No. Urut \*

11

Kelas \*

☐ 9 A

☒ 9 B

☐ 9 C

☐ 9 D

☐ 9 E

☐ 9 F

Tersedia 1 kali / Perilaku 1. Response 1000000

KUISIONER LITERASI FISIKA REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 123 Setelan

Tanggal Lahir (Contoh: 1 Januari 2008) \*

14 Juni 2009

Usia (Contoh: 15 Tahun) \*

14 tahun

Jenis Kelamin \*

☐ Laki-Laki

☒ Perempuan

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

BUKAN TES DAN TIDAK DINILAI, HARAP DIISI DENGAN JUJUR DAN APA ADANYA

Saya senang berolahraga dan aktif \*

☐ Sangat Tidak Setuju  
☐ Tidak Setuju  
☒ Ragu-Ragu  
☐ Setuju  
☐ Sangat Setuju

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Saya ingin memperoleh keterampilan berolahraga yang baik \*

☐ Sangat Tidak Setuju  
☐ Tidak Setuju  
☐ Ragu-Ragu  
☐ Setuju  
☒ Sangat Setuju

Saya berhasrat melakukan olahraga dan aktivitas fisik \*

☐ Sangat Tidak Setuju  
☐ Tidak Setuju  
☒ Ragu-Ragu

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Saya memiliki keterampilan berolahraga yang baik dibandingkan teman-teman \*

☐ Sangat Tidak Setuju  
☒ Tidak Setuju  
☐ Ragu-Ragu  
☐ Setuju  
☐ Sangat Setuju

Saya melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama keluarga atau teman \*

☐ Sangat Tidak Setuju  
☒ Tidak Setuju  
☐ Ragu-Ragu  
☐ Setuju  
☐ Sangat Setuju

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Saya mengajak orang lain untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama saya \*

☐ Sangat Tidak Setuju  
☐ Tidak Setuju  
☒ Ragu-Ragu  
☐ Setuju  
☐ Sangat Setuju

Saya berpartisipasi dalam klub olahraga di luar jam sekolah \*

☒ Sangat Tidak Setuju  
☐ Tidak Setuju  
☐ Ragu-Ragu  
☐ Setuju

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Selesai

Seberapa jauh anda mengorbankan waktu yang tepat untuk aktivitas fisik harian anda yang berkaitan dengan anda? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☒ Sedang  
☐ Tinggi  
☐ Sangat Tinggi

Seberapa penting aktivitas fisik dan olahraga untuk kesehatan dan kebahagiaan? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah

12:39 03/05/2024

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Selesai

Saya telah menjalin persahabatan baru dalam olahraga dan aktivitas fisik \*

☒ Sangat Tidak Setuju  
☐ Tidak Setuju  
☐ Ragu-Ragu  
☐ Setuju  
☐ Sangat Setuju

Seberapa giat anda dengan konsep kebugaran jasmani (seperti kebugaran kardiorespirasi, Daya tahan otot, koordinasi, kelenturan)? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☒ Sedang

12:39 03/05/2024

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Selesai

Seberapa penting aktivitas fisik dan olahraga untuk kesehatan dan kebahagiaan? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☐ Sedang  
☐ Tinggi  
☒ Sangat Tinggi

Seberapa efektif aktivitas fisik dan olahraga untuk kebahagiaan? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Selesai

Seberapa efektif aktivitas fisik dan olahraga untuk kebahagiaan? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☐ Sedang  
☒ Tinggi  
☐ Sangat Tinggi

Seberapa banyak anda menggunakan pengetahuan pendidikan jasmani anda dalam olahraga dan aktivitas fisik? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☒ Sedang

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Serapah banyak anda menggunakan keterampilan motorik yang sebelumnya anda pelajari dalam olahraga dan rekreasi? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☒ Sedang  
☐ Tinggi  
☐ Sangat Tinggi

Apakah anda melakukan aktivitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah? \*

☐ Tidak Pernah  
☒ Jarang  
☐ Kadang - Kadang

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Apakah anda melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebagai kebiasaan rutin? \*

☐ Tidak Pernah  
☒ Jarang  
☐ Kadang - Kadang  
☐ Sering  
☐ Selalu

Apakah anda mencoba mempelajari keterampilan olahraga baru? \*

☐ Tidak Pernah  
☐ Jarang  
☒ Kadang - Kadang  
☐ Sering



KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

☐ Selalu

Apakah anda membuat perubahan dalam hidup anda untuk memiliki gaya hidup aktif? \*

☐ Tidak Pernah  
☐ Jarang  
☒ Kadang - Kadang  
☐ Sering  
☐ Selalu

Jika anda memiliki spesialis olahraga, berapa tahun anda berlatih di bidang ini? \*

☐ Kurang dari 1 tahun

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Jika anda memiliki spesialis olahraga, berapa tahun anda berlatih di bidang ini? \*

☐ Kurang dari 1 tahun  
☐ 1 - 2 tahun  
☐ 2 - 3 tahun  
☐ 3 - 4 tahun  
☒ Lebih dari 4 tahun

Jika anda memiliki spesialis olahraga, seberapa besar keterampilan yang anda miliki di bidang anda? \*

☐ Sangat Rendah  
☐ Rendah  
☒ Sedang

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Rata-rata, berapa jam aktivitas fisik atau olahraga yang anda lakukan dalam seminggu? \*

☒ Kurang dari 2 jam

☐ 2 - 4 jam

☐ 4 - 6 jam

☐ 6 - 8 jam

☐ Lebih dari 8 jam

Rata-rata, berapa jam sehari anda melakukan aktivitas fisik? \*

☒ Kurang dari 10 menit

☐ 10 - 30 menit

☐ 30 - 60 menit

☐ 60 - 90 menit

☐ 90 - 120 menit

1308 03/05/2024

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Bagaimana perasaan Anda tentang kebugaran fisik Anda (melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah, dengan energi dan menyenangkan)? \*

☐ Sangat Tidak Baik

☒ Tidak Baik

☐ Ragu - Ragu

☐ Baik

☐ Sangat Baik

Bagaimana perasaan Anda tentang fleksibilitas Anda (kemampuan untuk meregangkan otot Anda untuk melaksanakan rentang gerak sendi, seperti duduk dan menjangkau jari ke kaki)? \*

1308 03/05/2024

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Bagaimana perasaan Anda tentang fleksibilitas Anda (kemampuan untuk menggangkan otot Anda untuk memukimalkan rentang gerak sendi, seperti duduk dan menjangkau jari ke kaki)?

☐ Sangat Tidak Baik  
☐ Tidak Baik  
☐ Ragu - Ragu  
☒ Baik  
☐ Sangat Baik

Bagaimana perasaan Anda tentang daya tahan otot Anda (kemampuan otot untuk mengerjakan sesuatu kali, seperti crouch atau push-up)?

☒ Sangat Tidak Baik  
☐ Tidak Baik  
☐ Ragu - Ragu  
☐ Baik  
☐ Sangat Baik

KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)

Partanyaan Jawaban 129 Setelan

Bagaimana perasaan Anda tentang daya tahan otot Anda (kemampuan otot untuk mengerjakan sesuatu kali, seperti crouch atau push-up)?

☒ Sangat Tidak Baik  
☐ Tidak Baik  
☐ Ragu - Ragu  
☐ Baik  
☐ Sangat Baik

21/02/24 10:41 dlmntes

Lampiran 6. Data Kesegaran Jasmani

No Res	P/L	item tes TKJI				
		Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m/800m
1	L	10,5"	0	22	42	7'29"
2	L	8,8"	3	41	43	4,49"
3	P	12,01"	55"	29	33	8'43"
4	L	9,2"	6	51	53	5'07"
5	P	11,5"	11	39	56	6'02"
6	L	8,8"	2	27	45	6'10"
7	L	11,5"	6	39	37	6'10"
8	P	12,7"	19,43"	17	26	9,12"
9	P	9,4"	1'08"	31	31	6'23"
10	P	12,1"	1'03"	18	35	6'28"
11	P	10,7"	41"	23	31	6'40"
12	P	11,5"	56,5"	39	22	5'17"
13	P	11,4"	43"	31	25	6'56"
14	P	12,3"	37"	14	28	10'12'
15	P	9,02"	42,3"	29	34	5'53"
16	P	13,9"	13,3"	7	21	12'26"
17	P	9,0"	55,01"	28	33	4'40"
18	L	8,6"	0	45	46	5,22"
19	P	8,0"	1'01"	30	34	4'48"
20	P	10,9"	28"	19	23	5,56"
21	P	9,7"	38,08"	21	31	6'41"
22	P	11,2"	22"	17	28	9'47"
23	L	7,4"	2	40	43	6'00"
24	L	7,6"	3	40	41	4'40"
25	P	11,3"	38,7"	9	13	7'45"
26	P	8,3"	1'08"	28	33	5'32"
27	L	9,5"	0	21	33	5,42"
28	L	9,8"	0	27	34	4'38"
29	L	7,8"	1	30	48	5'46"
30	L	7,6"	13	34	57	7'12"
31	L	10,5"	0	22	42	7'29"
32	P	8,0"	1'01"	30	27	4'48"
33	L	7,3"	13	27	49	8'29"
34	L	10,0"	0	28	33	8'31"
35	L	7,8"	16	49	51	3'52"
36	P	12,3"	20"	15	20	10'31"
37	P	11,8"	37"	9	31	5'55"
38	P	12,0"	33"	14	30	7'50"
39	P	12,7"	13,3"	25	28	7'35"
40	P	11,3"	39,8"	23	29	7'45"

41	P	10,3"	28,9"	8	18	7'45"
42	P	12,1"	1'03"	18	35	6'28"
43	L	8,1"	0	28	40	7'00"
44	P	8,5"	50,7"	32	36	5'33"
45	L	7,5"	13	35	57	6'47"
46	P	12,2"	42,23"	15	20	8'41"
47	P	10,8"	42,0"	20	25	8'72"
48	L	7,7"	7	31	55	4'21"
49	P	11,1"	1'17"	33	27	6'53"
50	L	6,5"	18	42	66	3'51"
51	L	7,6"	7	24	45	6'46"
52	L	10,01"	5	38	53	4'00"
53	L	9,7"	2	19	33	8'31"
54	P	10,5"	33"	30	25	7'09"
55	L	9,8"	1	38	53	3'52"
56	P	12,6"	40,15"	16	19	11'01"
57	L	10,2"	0	28	36	7'21"
58	L	8,3"	8	33	50	3'30"
59	P	10,2"	42"	14	33	6'22"
60	L	11,5"	6	39	37	6'10"
61	L	7,4"	8	42	58	3'52"
62	L	8,0"	2	38	54	5'41"
63	L	9,6"	0	22	30	10'21"
64	L	7,9"	9	30	55	6'43"
65	L	8,4"	6	25	52	8'06"
66	L	8,6"	5	26	44	8'41"
67	P	7,5"	6	44	56	3'50"
68	P	11,12"	25,2"	21	17	8'41"
69	L	6,9"	0	32	60	4'47"
70	P	11,5"	21,55'	18	30	7'15"
71	P	12,6"	20,12"	17	25	9'04"
72	L	7,3"	11	28	54	4'34"
73	P	9,8"	44"	20	27	6,36"
74	L	10'09"	1	28	46	6,12"
75	P	8,7	1'07"	31	39	4'50"
76	L	7,9"	18	32	61	5'28"
77	L	8,6"	2	33	35	6'00"
78	P	10,3"	1'15"	27	30	7'46"
79	L	10,1"	0	14	38	8'38"
80	P	11,2"	1'02"	28	27	6'39"
81	L	8,1"	0	21	33	5,42"
82	L	10,1"	6	44	56	3'50"
83	L	8,4"	7	44	57	5'45"

84	L	6'9"	8	40	53	4'37"
85	L	10,4"	0	22	43	9'12"
86	L	10,3"	12	25	53	6'10"
87	L	10'09"	1	28	46	6;00"
88	L	9,2"	2	39	47	6'02"
89	L	7,5"	16	42	55	4,20"
90	L	7,4"	0	37	55	5'56"
91	P	10,1"	1'09"	11	19	9,03"
92	P	12,1"	39,9"	9	22	6'53"
93	L	7,3"	17	44	55	3'00"
94	P	9,8"	42"	27	38	4'44"
95	L	7,1"	5	39	53	4'26"
96	P	11,0"	43"	20	24	8'06"
97	P	10,3"	31"	27	31	6'47"
98	L	8,9"	2	28	45	8,11"
99	L	8,7"	12	43	47	5' 38"
100	L	10,2"	0	19	34	5'12"
101	P	11,6"	9"	25	20	9'49"
102	P	8,7"	51"	31	25	6'06"
103	L	7,1"	6	40	67	3'02'
104	P	9,9"	17"	16	33	8'43"
105	L	6,6"	16	47	56	3'53"
106	P	10,32"	37,9"	21,59"	32	6'35"
107	L	10,0"	37"	18	25	5'50"
108	P	9,1"	1'05"	29	30	6'18"
109	L	6,8"	10	33	55	5'54"
110	L	10,2"	0	28	39	9,15"
111	L	7,5"	9	40	48	4'36"
112	P	10,6"	32,09"	20	26	7'06"
113	P	11,1'	25"	15	23	4'42"
114	P	11,1"	37"	21	28	9'07"
115	P	11,7"	49,52"	23	31	7'06"
116	L	8,9"	2	28	45	8,11"
117	P	10,1"	1'13"	29	39	5'34"
118	P	10,43"	23	10	15	7,21"
119	L	12,7"	0	22	32	9'33"
120	L	8'21"	1	25	40	4'59"
121	L	8,8"	6	24	50	6,01"
122	P	10,6"	38"	20	33	4'58"
123	P	9,7"	57"	19	27	6'39"
124	L	10,1"	0	44	35	7'22"
125	P	9,9"	22"	16	25	5'48"
126	P	12,5"	29"	21	22	7'12"

127	P	11,27"	31,04"	17	23	6'38"
-----	---	--------	--------	----	----	-------

No Res	P/L	item tes TKJI					Jumlah	Kategori
		Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m/800m		
1	L	1	1	3	3	1	9	kurang sekali
2	L	2	2	5	3	2	14	sedang
3	P	1	5	5	3	1	15	sedang
4	L	2	2	5	4	2	15	sedang
5	P	2	1	5	3	2	13	kurang
6	L	3	2	5	4	3	17	sedang
7	L	1	3	5	2	1	12	kurang
8	P	1	4	3	1	1	10	kurang
9	P	3	5	5	3	2	18	baik
10	P	1	5	3	3	1	13	kurang
11	P	2	5	4	3	1	15	sedang
12	P	2	5	5	2	2	16	sedang
13	P	2	5	5	2	1	15	sedang
14	P	1	4	3	3	1	12	kurang
15	P	3	5	4	3	2	17	sedang
16	P	1	3	2	2	1	9	kurang sekali
17	P	1	4	3	2	1	11	kurang
18	L	3	1	5	3	2	14	sedang
19	P	4	5	5	3	3	20	baik
20	P	2	4	3	2	2	13	kurang
21	P	3	4	4	3	1	15	sedang
22	P	2	4	3	2	1	12	kurang
23	L	3	2	5	3	2	15	sedang
24	L	4	2	5	2	3	16	sedang
25	P	2	4	2	1	1	10	kurang
26	P	4	5	4	3	1	17	sedang
27	L	2	1	3	2	2	10	kurang
28	L	2	1	3	4	1	11	kurang
29	L	3	1	4	3	2	13	kurang
30	L	4	4	4	4	1	17	sedang
31	L	1	1	3	3	1	9	kurang sekali
32	P	4	5	5	2	3	19	baik
33	L	4	4	3	3	1	15	sedang
34	L	2	1	4	2	1	10	kurang
35	L	3	3	5	4	2	17	sedang
36	P	1	3	3	1	1	9	kurang sekali
37	P	2	4	2	3	2	13	kurang

38	P	1	4	3	2	1	11	kurang
39	P	1	3	4	2	1	11	kurang
40	P	2	4	4	3	1	14	sedang
41	P	2	4	5	3	1	15	sedang
42	P	1	5	3	3	1	13	kurang
43	L	3	2	4	2	2	13	kurang
44	P	2	5	5	4	1	17	sedang
45	L	4	4	4	4	1	17	sedang
46	P	1	5	3	2	1	12	kurang
47	P	2	5	3	2	1	13	kurang
48	L	3	2	4	3	2	14	sedang
49	P	2	5	5	2	1	15	sedang
50	L	4	4	4	4	2	18	baik
51	L	4	3	3	3	1	14	sedang
52	L	2	2	5	4	3	16	sedang
53	L	2	2	3	2	1	10	kurang
54	P	2	4	5	2	1	14	sedang
55	L	2	1	5	3	2	13	kurang
56	P	1	4	3	1	1	10	kurang
57	L	2	1	4	2	1	10	kurang
58	L	3	3	4	3	1	14	sedang
59	P	2	5	3	3	2	15	sedang
60	L	1	3	5	2	1	12	kurang
61	L	4	4	5	4	3	20	baik
62	L	3	2	5	4	2	16	sedang
63	L	2	1	3	2	1	9	kurang sekali
64	L	3	3	4	4	1	15	sedang
65	L	2	1	3	4	1	11	kurang
66	L	3	2	3	3	1	12	kurang
67	P	4	3	5	4	2	18	baik
68	P	2	4	4	1	1	12	kurang
69	L	4	1	4	4	2	15	sedang
70	P	2	4	4	4	2	16	sedang
71	P	2	4	5	2	2	15	sedang
72	L	3	1	4	2	1	11	kurang
73	P	2	4	4	2	2	14	sedang
74	L	1	1	4	3	1	10	kurang
75	P	2	3	4	3	1	13	kurang
76	L	3	5	4	4	2	18	baik
77	L	3	2	4	2	1	12	kurang
78	P	2	5	5	3	1	16	sedang
79	L	2	2	4	3	1	12	kurang
80	P	2	4	3	2	2	13	kurang



81	L	3	1	3	2	2	11	kurang
82	L	2	3	5	4	2	16	sedang
83	L	3	3	5	4	2	17	sedang
84	L	2	1	3	4	2	12	kurang
85	L	1	1	3	3	1	9	kurang sekali
86	L	2	4	3	4	2	15	sedang
87	L	1	1	4	3	2	11	kurang
88	L	2	2	5	3	2	14	sedang
89	L	4	3	5	4	2	18	baik
90	L	2	0	3	4	2	11	kurang
91	P	2	5	3	1	1	12	kurang
92	P	1	4	2	2	1	10	kurang
93	L	3	3	5	4	2	17	sedang
94	P	3	5	4	2	1	15	sedang
95	L	4	2	5	4	3	18	baik
96	P	2	5	4	4	1	16	sedang
97	P	2	4	4	3	1	14	sedang
98	L	2	1	4	2	1	10	kurang
99	L	3	2	5	3	2	15	sedang
100	L	2	1	3	2	1	9	kurang sekali
101	P	2	3	4	4	1	14	sedang
102	P	3	5	5	2	2	17	sedang
103	L	4	3	5	4	5	21	baik
104	P	3	3	3	4	1	14	sedang
105	L	4	4	5	3	2	18	baik
106	P	1	4	2	2	1	10	kurang
107	L	2	4	3	2	2	13	kurang
108	P	4	5	5	3	2	19	baik
109	L	4	3	4	4	2	17	sedang
110	L	2	1	4	2	1	10	kurang
111	L	4	3	5	3	1	16	sedang
112	P	2	4	4	2	1	13	kurang
113	P	2	4	3	2	3	14	sedang
114	P	2	4	4	2	1	13	kurang
115	P	2	4	3	3	1	13	kurang
116	L	2	1	4	2	1	10	kurang
117	P	2	5	5	4	2	18	baik
118	P	2	5	3	1	1	12	kurang
119	L	1	1	3	2	1	8	kurang sekali
120	L	2	1	3	2	2	10	kurang
121	L	3	3	3	3	2	14	sedang
122	P	2	4	4	3	3	16	sedang
123	P	3	5	3	2	2	15	sedang

124	L	2	1	4	3	1	11	kurang
125	P	3	4	3	2	2	14	sedang
126	P	1	4	4	2	1	12	kurang
127	P	2	4	3	2	2	13	kurang

Lampiran 7. Data Penelitian Literasi Fisik

No.Res	P/L	Tabulasi Data Kuesioner																									Σ	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25		
1	L	5	5	3	3	5	4	2	4	3	3	4	5	5	4	4	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	86	Baik
2	L	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	4	2	3	4	2	4	3	2	81	Cukup
3	P	4	5	4	4	4	4	2	4	3	3	4	5	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	83	Cukup
4	L	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	5	3	2	2	3	3	3	85	Baik
5	P	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	5	5	3	3	5	4	4	4	1	3	2	3	4	4	3	89	Baik
6	L	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	2	5	4	4	114	Sangat Baik
7	L	5	5	3	3	4	4	2	5	3	3	5	4	3	3	5	4	4	4	2	3	2	2	5	3	2	88	Baik
8	P	2	4	3	2	5	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	72	Cukup
9	P	4	5	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	4	3	4	85	Baik
10	L	4	5	3	4	4	3	5	5	4	3	5	4	3	5	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	96	Baik
11	P	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	63	Kurang
12	P	2	3	4	1	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	2	3	5	3	2	2	2	3	1	74	Cukup
13	P	3	4	3	2	3	2	1	2	2	1	4	3	2	3	2	1	1	2	2	3	1	1	4	3	4	59	Kurang
14	P	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	4	4	77	Cukup
15	P	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	2	78	Cukup
16	P	4	5	4	3	4	2	1	2	3	2	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	5	4	83	Cukup
17	P	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	71	Cukup
18	P	4	4	3	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	1	3	3	1	1	3	2	1	60	Kurang
19	L	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	90	Baik
20	P	4	4	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	4	65	Kurang
21	P	4	4	3	2	5	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	3	4	2	77	Cukup
22	P	2	4	3	2	2	4	2	4	2	1	4	4	2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	1	4	4	62	Kurang
23	L	3	4	3	1	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	5	1	1	2	3	2	2	66	Kurang
24	L	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3	5	4	4	3	2	3	2	4	2	3	1	2	4	3	3	81	Cukup
25	P	4	4	3	2	3	1	1	2	4	3	5	4	3	2	1	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	61	Kurang
26	P	5	5	4	4	4	3	5	5	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5	2	4	4	4	5	105	Sangat Baik
27	L	3	4	1	1	4	3	1	1	3	2	3	5	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	3	58	Kurang
28	L	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	76	Cukup

31	L	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	2	1	4	4	3	79	Cukup
32	P	3	5	3	2	2	3	1	1	3	3	5	4	3	3	2	2	3	3	5	3	1	1	2	4	1	68	Kurang
33	L	5	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	2	4	3	4	4	4	4	98	Baik
34	L	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	4	4	3	83	Cukup
35	L	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	72	Cukup
36	P	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	1	1	3	4	4	67	Kurang
37	P	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	68	Kurang
38	P	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	73	Cukup
39	P	4	4	2	2	2	3	1	2	3	3	5	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	72	Cukup
40	P	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	1	3	4	4	4	88	Baik
41	P	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	5	5	3	3	5	4	3	3	5	4	2	1	5	3	3	95	Baik
42	P	3	4	3	1	2	1	1	2	2	2	4	4	3	4	1	1	1	3	4	2	1	2	4	4	3	62	Kurang
43	L	4	4	3	2	3	1	1	2	4	3	5	4	3	2	1	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	61	Kurang
44	P	3	4	2	1	2	1	1	2	2	2	3	5	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	49	Sangat Kurang
45	L	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	82	Cukup
46	P	5	4	3	4	5	4	3	4	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	90	Baik
47	P	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	5	5	3	3	3	3	4	5	3	3	2	2	4	3	3	86	Baik
48	L	5	5	4	3	5	5	5	4	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	3	98	Baik
49	P	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	81	Cukup
50	L	4	4	4	3	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	3	3	4	3	85	Baik
51	L	4	5	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	5	3	3	2	86	Baik
52	L	5	5	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	2	3	4	5	3	3	5	104	Sangat Baik
53	L	5	5	4	3	4	4	2	4	4	3	5	4	5	4	3	3	3	4	1	4	2	3	4	3	4	90	Baik
54	P	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	4	4	4	74	Cukup
55	L	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	4	2	5	5	5	110	Sangat Baik
56	P	2	4	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	3	76	Cukup
57	L	5	4	5	3	4	3	1	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	5	3	1	2	5	4	4	91	Baik
58	L	2	5	2	1	2	4	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	4	2	2	59	Kurang
59	P	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4		3	3	2	3	3	2	3	1	1	4	3	3	73	Cukup
60	L	3	5	3	3	2	2	1	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	56	Kurang

61	L	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	4	3	74	Cukup
62	L	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	5	4	109	Sangat Baik
63	L	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	4	83	Cukup
64	L	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	1	4	4	4	83	Cukup
65	L	4	5	4	4	4	4	2	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	4	83	Cukup
66	L	4	5	3	3	4	4	1	3	3	2	5	5	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	4	4	2	78	Cukup
67	P	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	2	3	5	4	1	1	4	4	4	90	Baik
68	P	3	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	4	4	3	62	Kurang
69	L	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	84	Cukup
70	P	3	5	3	3	4	4	2	3	3	3	5	5	3	3	4	3	4	3	1	3	1	2	4	4	4	82	Cukup
71	P	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	73	Cukup
72	L	5	5	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	5	1	3	1	1	76	Cukup
73	P	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	5	5	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	5	2	3	72	Cukup
74	L	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	72	Cukup
75	P	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2	2	63	Kurang
76	L	5	5	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	89	Baik
77	L	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	78	Cukup
78	P	4	5	3	3	5	5	2	2	4	3	5	5	3	3	4	4	3	4	1	2	2	2	3	2	3	82	Cukup
79	L	5	5	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	5	4	1	2	2	2	4	2	4	84	Cukup
80	P	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	5	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	4	5	3	72	Cukup
81	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	123	Sangat Baik
82	L	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	5	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	80	Cukup
83	L	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	2	4	4	3	77	Cukup
84	L	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	3	1	2	4	2	2	71	Cukup
85	L	3	5	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	68	Kurang
86	L	5	5	4	3	4	5	2	4	3	3	5	5	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	89	Baik
87	L	3	4	3	2	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	1	3	1	1	3	3	2	67	Kurang
88	L	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	58	Kurang
89	L	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	3	4	4	5	107	Sangat Baik
90	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	3	3	67	Kurang

91	P	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	4	4	3	63	Kurang
92	P	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	4	3	60	Kurang
93	L	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	5	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	75	Cukup
94	P	4	4	3	3	4	4	1	1	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	1	3	2	2	5	2	3	71	Cukup
95	L	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	5	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	63	Kurang
96	P	5	5	4	3	5	5	5	4	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	3	98	Baik
97	P	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	3	3	68	Kurang
98	L	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	5	4	3	3	93	Baik
99	L	4	5	3	1	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	5	2	3	1	72	Cukup
100	L	2	2	4	2	3	2	1	1	2	2	5	5	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	47	Sangat Kurang
101	P	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	2	2	4	4	4	81	Cukup
102	P	3	4	1	1	1	1	1	1	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	1	3	3	1	1	1	62	Kurang
103	L	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	4	4	3	78	Cukup
104	P	3	4	4	4	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	1	1	1	2	5	5	2	68	Kurang
105	L	4	5	5	4	3	3	1	4	3	3	5	5	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	87	Baik
106	P	2	4	3	1	3	3	2	3	2	2	5	5	3	3	3	2	3	4	2	4	2	2	1	3	1	68	Kurang
107	L	4	5	5	2	2	4	1	3	3	2	5	4	3	2	5	5	3	5	2	4	2	3	5	2	4	85	Baik
108	P	4	5	3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	3	2	2	4	4	4	94	Baik
109	L	4	5	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	4	4	4	78	Cukup
110	L	4	5	3	3	5	5	2	4	3	4	5	5	4	4	3	2	3	4	1	2	2	3	4	5	3	88	Baik
111	L	5	5	4	4	3	3	2	3	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	1	3	2	2	4	3	4	88	Baik
112	P	4	5	4	3	4	4	4	4	3	2	5	5	3	4	4	4	3	3	1	3	2	2	4	3	4	87	Baik
113	P	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	88	Baik
114	P	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	5	3	1	1	3	3	3	63	Kurang
115	P	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	4	2	4	1	2	4	4	4	84	Cukup
116	L	4	5	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	4	2	3	76	Cukup
117	P	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	4	5	2	3	3	2	1	4	1	1	2	2	4	4	2	70	Cukup
118	P	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	5	4	2	1	4	3	3	78	Cukup
119	L	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	5	1	1	1	1	3	4	2	49	Sangat Kurang
120	L	3	4	2	2	3	3	1	1	2	3	5	5	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	64	Kurang
121	L	5	5	4	5	5	5	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	4	4	4	88	Baik

122	P	4	3	4	2	2	2	2	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	2	1	2	4	3	4	73	Cukup
123	P	4	5	3	2	4	4	1	1	3	2	4	4	3	3	1	2	2	3	5	4	2	3	4	2	2	73	Cukup
124	L	3	5	3	2	3	4	2	2	1	1	5	5	2	1	3	2	5	2	1	3	1	1	1	2	1	61	Kurang
125	P	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	75	Cukup
126	P	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	1	4	2	2	4	3	3	75	Cukup
127	P	5	5	5	4	5	5	2	5	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	5	5	3	95	Baik

Lampiran 8. Data Responden

No. Res	Jenis Kelamin (L/P)	Tanggal Lahir
1	L	12 November 2009
2	L	2 Maret 2009
3	P	26 Agustus 2009
4	L	4 Agustus 2009
5	P	4 Februari 2009
6	L	28 Juni 2009
7	L	28 Januari 2010
8	P	1 Desember 2009
9	P	8 September 2009
10	P	27 Desember 2009
11	P	24 Agustus 2009
12	P	24 Maret 2009
13	P	6 April 2009
14	P	18 November 2009
15	P	20 Agustus 2009
16	P	17 April 2009
17	P	22 April 2009
18	L	19 September 2009
19	P	14 Juni 2009
20	P	17 Agustus 2009
21	P	2 Mei 2009
22	P	2 November 2009
23	L	21 April 2009
24	L	9 Juni 2009
25	P	21 April 2009
26	P	29 Maret 2009
27	L	2 Juli 2009
28	L	29 April 2009
29	L	8 April 2009
30	L	4 Mei 2009
31	L	1 Oktober 2009
32	P	27 Agustus 2009
33	L	16 Desember 2009
34	L	27 Oktober 2010
35	L	7 Maret 2009
36	P	9 Oktober 2009
37	P	8 Mei 2009
38	P	30 September 2009
39	P	18 Februari 2009
40	P	18 Juli 2009
41	P	23 Oktober 2009
42	P	9 Maret 2009
43	L	14 Juni 2009
44	P	8 Agustus 2009



45	L	16 Januari 2009
46	P	4 Desember 2009
47	P	1 Januari 2009
48	L	22 Juli 2009
49	P	30 November 2009
50	L	15 April 2009
51	L	19 Maret 2009
52	L	5 Desember 2009
53	L	7 Oktober 2009
54	P	3 Desember 2008
55	L	27 November 2009
56	P	16 Januari 2009
57	L	4 Januari 2009
58	L	25 Juli 2009
59	P	27 April 2009
60	L	15 Oktober 2009
61	L	25 Desember 2009
62	L	4 Desember 2009
63	L	30 April 2009
64	L	23 Januari 2009
65	L	2 Maret 2009
66	L	21 September 2008
67	P	29 September 2009
68	P	20 Januari 2009
69	L	7 Oktober 2009
70	P	9 Desember 2009
71	P	09 Desember 2009
72	L	28 November 2009
73	P	1 Februari 2009
74	L	15 April 2009
75	P	26 Februari 2009
76	L	17 Juni 2009
77	L	21 Maret 2008
78	P	9 Maret 2009
79	L	12 April 2009
80	P	28 Agustus 2009
81	L	1 Agustus 2009
82	L	26 Agustus 2009
83	L	19 Januari 2009
84	L	10 Juni 2009
85	L	7 April 2009
86	L	9 November 2009
87	L	7 Februari 2010
88	L	27 Oktober 2009
89	L	14 Juni 2009
90	L	11 April 2009
91	P	30 Oktober 2009
92	P	18 September 2009

93	L	28 Juni 2009
94	P	6 Januari 2009
95	L	6 Oktober 2009
96	P	8 Maret 2009
97	P	14 Agustus 2009
98	L	7 September 2009
99	L	24 Desember 2009
100	L	1 Januari 2009
101	P	20 April 2009
102	P	15 September 2009
103	L	4 Maret 2009
104	P	16 Juli 2009
105	L	25 Agustus 2009
106	P	22 April 2009
107	L	13 Mei 2008
108	P	4 Maret 2009
109	L	16 Mei 2009
110	L	15 September 2009
111	L	3 Agustus 2009
112	P	28 Januari 2009
113	P	22 Juli 2009
114	P	12 Desember 2009
115	P	23 April 2009
116	L	22 Maret 2009
117	P	10 Februari 2009
118	P	27 Maret 2009
119	L	23 Agustus 2009
120	L	10 April 2009
121	L	19 Juni 2009
122	P	29 September 2009
123	P	4 Juni 2009
124	L	23 Januari 2010
125	P	2 April 2009
126	P	30 Desember 2008
127	P	24 Agustus 2009

## Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics		Literasi Fisik	Kesegaran Jasmani
N	Valid	127	127
	Missing	6	6
Mean		77.53	13.70
Median		77.00	14.00
Mode		72	15
Std. Deviation		14.141	2.868
Minimum		34	8
Maximum		123	21
Sum		9846	1740

		Literasi Fisik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34	1	.8	.8	.8
	47	1	.8	.8	1.6
	49	2	1.5	1.6	3.1
	56	1	.8	.8	3.9
	58	2	1.5	1.6	5.5
	59	2	1.5	1.6	7.1
	60	2	1.5	1.6	8.7
	61	3	2.3	2.4	11.0
	62	4	3.0	3.1	14.2
	63	5	3.8	3.9	18.1
	64	1	.8	.8	18.9
	65	1	.8	.8	19.7
	66	1	.8	.8	20.5
	67	3	2.3	2.4	22.8
	68	6	4.5	4.7	27.6
	69	1	.8	.8	28.3
	70	1	.8	.8	29.1
	71	3	2.3	2.4	31.5
	72	7	5.3	5.5	37.0

	73	5	3.8	3.9	40.9
	74	3	2.3	2.4	43.3
	75	3	2.3	2.4	45.7
	76	4	3.0	3.1	48.8
	77	3	2.3	2.4	51.2
	78	6	4.5	4.7	55.9
	79	1	.8	.8	56.7
	80	1	.8	.8	57.5
	81	4	3.0	3.1	60.6
	82	3	2.3	2.4	63.0
	83	6	4.5	4.7	67.7
	84	3	2.3	2.4	70.1
	85	4	3.0	3.1	73.2
	86	3	2.3	2.4	75.6
	87	2	1.5	1.6	77.2
	88	6	4.5	4.7	81.9
	89	3	2.3	2.4	84.3
	90	4	3.0	3.1	87.4
	91	1	.8	.8	88.2
	93	1	.8	.8	89.0
	94	1	.8	.8	89.8
	95	2	1.5	1.6	91.3
	96	1	.8	.8	92.1
	98	3	2.3	2.4	94.5
	104	1	.8	.8	95.3
	105	1	.8	.8	96.1
	107	1	.8	.8	96.9
	109	1	.8	.8	97.6
	110	1	.8	.8	98.4
	114	1	.8	.8	99.2
	123	1	.8	.8	100.0
	Total	127	95.5	100.0	
Missing	System	6	4.5		
Total		133	100.0		

### Kesegaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	.8	.8	.8
	9	7	5.3	5.5	6.3
	10	14	10.5	11.0	17.3
	11	10	7.5	7.9	25.2
	12	13	9.8	10.2	35.4
	13	16	12.0	12.6	48.0
	14	15	11.3	11.8	59.8
	15	17	12.8	13.4	73.2
	16	10	7.5	7.9	81.1
	17	11	8.3	8.7	89.8
	18	8	6.0	6.3	96.1
	19	2	1.5	1.6	97.6
	20	2	1.5	1.6	99.2
	21	1	.8	.8	100.0
	Total	127	95.5	100.0	
Missing	System	6	4.5		
Total		133	100.0		

Lampiran 10. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Literasi Fisik	Kesegaran Jasmani
N		127	127
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	77.53	13.70
	Std. Deviation	14.141	2.868
Most Extreme Differences	Absolute	.063	.079
	Positive	.063	.079
	Negative	-.044	-.076
Test Statistic		.063	.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.051 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Lampiran 11. Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesegaran Jasmani * Literasi Fisik	Between Groups	(Combined)	489.023	49	9.980	1.403	.090
		Linearity	49.969	1	49.969	7.026	.010
		Deviation from Linearity	439.054	48	9.147	1.286	.161
	Within Groups		547.607	77	7.112		
	Total		1036.630	126			

### Lampiran 12. Uji Korelasi

**Correlations**

		Literasi Fisik	Kesegaran Jasmani
Literasi Fisik	Pearson Correlation	1	.220*
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	127	127
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.220*	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	127	127

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 13. Dokumentasi



Gambar 1. Penjelasan Mengenai Prosedur Tes TKJI



Gambar 2. Persiapan Pemanasan Tes TKJI



Gambar 3. Aktivitas Saat Tes Lari 50 Meter



Gambar 4. Aktivitas Saat Tes Gantung Siku Tekuk





Gambar 5. Aktivitas Saat Tes Baring Duduk



Gambar 6. Aktivitas Saat Tes Loncat Tegak



Gambar 7. Aktivitas Saat Tes Lari 800/1000 Meter