

Analisis Pemahaman Literasi Fisik Pada Siswa

SMA Negeri Kalisat

Mariescha Hadi Qonitatillah¹, Rizki Apriliyanto², Ahmad Bahriyanto³.

¹²³ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Jember

Abstrak

Literasi fisik berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat literasi fisik peserta didik kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 90 peserta didik berpartisipasi sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan instrumen *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI) yang terdiri atas sembilan butir pernyataan dan telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta didik terhadap literasi fisik berada pada kategori cukup baik. Sebanyak 32,1% responden menyatakan sangat setuju, 42,0% setuju, 24,1% netral, 1,7% tidak setuju, dan 0,1% sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan literasi fisik melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan berpusat pada peserta didik guna mendorong kebiasaan hidup aktif, meningkatkan kebugaran, serta mendukung kualitas hidup secara berkelanjutan.

Kata kunci: Gaya hidup sehat, literasi fisik, pendidikan jasmani.

Abstract

Physical literacy plays a crucial role in shaping active and healthy lifestyle habits among students. This study aims to describe the level of physical literacy among Grade X, XI, and XII students at SMA Negeri Kalisat, Jember Regency. The study employed a quantitative approach using a purposive sampling technique, with 90 students participating as respondents. Data were collected via a questionnaire using the Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI), which consists of nine items and has met validity and reliability requirements. The results indicate that students' perceptions of physical literacy fall into the "fairly good" category. Specifically, 32.1% of respondents strongly agreed, 42.0% agreed, 24.1% were neutral, 1.7% disagreed, and 0.1% strongly disagreed. These findings highlight the need to strengthen physical literacy through innovative, student-centered physical education to foster active lifestyle habits, improve fitness, and support a sustainable quality of life.

Keywords: Healthy lifestyle, physical literacy, physical education.

Correspondence author: Mariescha Hadi Qonitatillah, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia.

Email: marieschahadiqonitatillah@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam kurikulum berfungsi sebagai sarana untuk mengoptimalkan perkembangan peserta didik secara holistik pada setiap jenjang pendidikan. Aktivitas berolahraga merupakan salah satu ruang lingkup utama dari mata pelajaran PJOK yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi peserta didik (Bahriyanto, 2019). Dalam implementasinya, tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan motorik melainkan untuk mengembangkan kemampuan berpikir, membentuk sikap dan nilai, meningkatkan keterampilan sosial, serta menanamkan karakter melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur. Proses pembelajaran yang memberikan pengalaman belajar secara aktif dan bermakna memungkinkan peserta didik menghubungkan pengetahuan, keterampilan gerak, serta sikap baik pada kegiatan fisik ke dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembelajaran PJOK menjadi salah satu instrumen penting dalam mendukung kualitas manusia yang sehat, memiliki kualitas yang mampu mengikuti perkembangan zaman (Sari et al., 2024).

Transformasi paradigma telah membawa perubahan terhadap orientasi pembelajaran PJOK. Jika sebelumnya pengajaran lebih menitikberatkan pencapaian keterampilan motorik, kini fokusnya diperluas untuk membangun kebiasaan hidup aktif yang dapat dipertahankan sepanjang hayat. Sejalan dengan perubahan tersebut, konsep utama yang diperhatikan dalam pengembangan pendidikan jasmani modern adalah literasi fisik. Literasi fisik dipahami sebagai kemampuan yang berkembang melalui perpaduan berbagai aspek, meliputi dorongan untuk aktif bergerak, keyakinan terhadap kemampuan diri, kecakapan dalam melakukan gerak, serta wawasan mengenai aktivitas fisik. Keterpaduan aspek tersebut memungkinkan seseorang mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidupnya (Erizka & Bayu, 2024). Berdasarkan konsep tersebut, literasi fisik tidak hanya berfungsi sebagai indikator kemampuan individu dalam melakukan aktivitas fisik, tetapi juga menjadi

fondasi penting untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat sekaligus meningkatkan kualitas hidup peserta didik secara berkelanjutan.

Meskipun teori pendidikan jasmani terdengar ideal, praktiknya di lapangan menunjukkan realitas berbeda. Pengamatan di SMA Negeri Kalisat menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK mengenai tingkat pemahaman literasi fisik masih relatif terbatas dan kurang mendalam (Al Gifri et al., 2025). Siswa hanya menjalankan aktivitas fisik karena formalitas jam pelajaran, bukan dari pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik. Akibatnya, partisipasi aktivitas fisik siswa di luar sekolah sangat rendah, dan kesadaran mereka dalam menjaga pola hidup sehat belum konsisten, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut sebagai acuan dasar untuk memberikan gambaran kondisi tersebut secara objektif. Sejalan dengan perubahan tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena masa SMA merupakan fase ketika peserta didik mulai membangun kebiasaan dan kesadaran terhadap gaya hidupnya. Literasi fisik yang baik diharapkan mampu membantu siswa tidak hanya aktif selama pembelajaran PJOK, tetapi juga memiliki kesadaran untuk menjaga aktivitas fisik secara mandiri dan berkelanjutan setelah menyelesaikan pendidikan.

Dalam pendidikan jasmani, literasi fisik diposisikan sebagai salah satu indikator penting yang mencerminkan keberhasilan proses pembelajaran karena berhubungan dengan meningkatnya partisipasi dalam aktivitas gerak, kondisi kebugaran tubuh, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial (Carl et al., 2022). Konsep literasi fisik yang dikembangkan oleh Whitehead menjelaskan bahwa kemampuan tersebut dibangun melalui integrasi empat dimensi utama, yaitu dorongan internal, keyakinan terhadap kemampuan diri, kecakapan dalam melakukan gerak, serta wawasan mengenai pentingnya aktivitas fisik. Keempat dimensi tersebut saling berkaitan dan berfungsi sebagai dasar yang mendorong menumbuhkan kebiasaan hidup aktif yang dapat dipertahankan secara berkelanjutan sepanjang kehidupan (Fathiyati et al., 2022; Wibowo et al., 2023). Penerapan literasi fisik di sekolah memiliki

peran yang lebih luas daripada sekadar mendukung pembelajaran PJOK. Konsep ini juga diarahkan untuk mendorong partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan pembelajaran sekaligus membiasakan mereka menjalani gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Kebiasaan tersebut diharapkan mampu memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan, kebugaran, serta kualitas hidup peserta didik (Zulham et al., 2026).

Perubahan paradigma dalam PJOK menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran diarahkan pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi penerapan gaya hidup aktif secara berkelanjutan sepanjang hayat. Dalam konteks tersebut, literasi fisik sebagai komponen fundamental dan perlu diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani karena berperan dalam membangun semangat berpartisipasi dalam aktivitas fisik, rasa percaya diri, kemampuan gerak, serta pemahaman peserta didik mengenai manfaat menerapkan gaya hidup aktif secara berkelanjutan (Sauma et al., 2024). Pandangan tersebut sejalan dengan penjelasan Mustafa (2022), yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK memiliki beberapa fungsi yaitu meningkatkan kemampuan fisik peserta didik dan kontribusi terhadap pencapaian akademik sekaligus memperkuat pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat. Melalui berbagai aktivitas gerak yang dirancang selama proses pembelajaran, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan, mengelola risiko, bekerja sama dengan orang lain, dan membangun rasa percaya diri sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari literasi fisik.

Di samping itu, aktivitas fisik yang dilaksanakan secara terarah dan terorganisasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial serta kemampuan adaptasi peserta didik terhadap berbagai situasi. Kondisi tersebut tercermin dari kecenderungan peserta didik yang aktif mengikuti pembelajaran PJOK memiliki kemampuan bekerja sama, berinteraksi secara positif, dan percaya diri tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan fisik maupun sosial (Andriansyah et al., 2025). Meskipun demikian, penguatan rasa percaya diri

dan peningkatan pemahaman mengenai literasi fisik, khususnya pada peserta didik sekolah menengah atas, masih memerlukan perhatian yang lebih serius sehingga kajian lebih lanjut mengenai aspek tersebut tetap diperlukan. Meskipun demikian, penerapan konsep literasi fisik di Indonesia masih dihadapkan pada berbagai tantangan. Kondisi tersebut salah satunya dipengaruhi oleh belum adanya padanan istilah yang baku dalam bahasa Indonesia sehingga muncul berbagai istilah, seperti literasi fisik, literasi jasmani, maupun melek jasmaniah (Mardiyah et al., 2025). Perbedaan penggunaan istilah tersebut berpotensi menimbulkan perbedaan pemahaman baik di kalangan akademisi maupun praktisi pendidikan. Selain itu, implementasi literasi fisik dalam pembelajaran PJOK masih belum menjadi perhatian utama sehingga tingkat pemahaman peserta didik mengenai konsep tersebut belum banyak diketahui, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas.

Di sisi lain, tuntutan akademik yang semakin tinggi mengharuskan peserta didik memiliki kondisi fisik yang prima agar mampu mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal. Pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur telah terbukti berperan dalam membantu peserta didik meningkat di bidang kebugaran jasmani, kemampuan berkonsentrasi, kesehatan mental, serta pembentukan karakter sosial (Putri et al., 2024). Adanya hal itu, pembelajaran PJOK hendaknya tidak terus berorientasi terhadap peningkatan keterampilan gerak, melainkan juga menumbuhkan motivasi, rasa percaya diri, dan kesadaran peserta didik akan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung terwujudnya gaya hidup sehat. Namun, informasi mengenai tingkat pemahaman literasi fisik peserta didik di tingkat sekolah menengah atas masih relatif terbatas sehingga diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran kondisi tersebut.

Pengukuran tingkat literasi fisik pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI) yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas baik untuk mengukur persepsi individu terhadap berbagai aspek yang membentuk literasi fisik, seperti motivasi, kemampuan fisik, rasa percaya diri, dan pemahaman mengenai

aktivitas fisik (Basir et al., 2025). Penggunaan instrumen tersebut diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang objektif mengenai tingkat literasi fisik peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai tingkat literasi fisik peserta didik di SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember, yang meliputi seluruh tingkat kelas. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat menjadi sumber informasi berbasis data mengenai kondisi literasi fisik peserta didik, sekaligus memberikan masukan bagi sekolah dan guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih adaptif, inovatif, dan berfokus pada kebutuhan serta karakteristik peserta didik, serta mendukung peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik dan pembentukan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mendeskripsikan kondisi literasi fisik peserta didik. Data penelitian berasal dari sumber primer yang diperoleh melalui pemberian instrumen kuesioner kepada peserta didik di SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember. Pemilihan responden dilakukan dengan menerapkan teknik *purposive sampling*. Responden yang dilibatkan berjumlah 90 peserta didik dengan distribusi berdasarkan jenis kelamin, yaitu 46 perempuan dan 44 laki-laki.

Pengumpulan data menggunakan instrumen *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI) versi Bahasa Indonesia yang memuat sembilan butir pernyataan. Instrumen tersebut telah melalui proses adaptasi bahasa dan budaya sehingga dinilai sesuai untuk diterapkan pada peserta didik di Indonesia (Apriliyanto & Sulaiman, 2023). Selain telah disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia, PPLI juga memiliki kualitas psikometrik yang baik, dengan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,82. Hasil pengujian instrumen menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki tingkat keabsahan dan konsistensi yang memadai, sehingga dapat digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat literasi fisik peserta didik secara akurat. (Sum et al., 2018). Penggunaan instrumen ini banyak ditemukan, antara lain kesiapan

untuk menjalani gaya hidup aktif, rasa yakin terhadap kemampuan pribadi, kecakapan dalam melakukan berbagai aktivitas gerak, serta pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kehidupan sehari-hari. (Sum et al., 2016; Agusta et al., 2024).

Tabel 1. Instrumen PPLI Versi Bahasa Indonesia

1	Saya menunjukkan minat dan pandangan positif terhadap kegiatan olahraga
2	Saya mampu menunjukkan sikap menghargai diri sendiri dan orang lain dalam melakukan aktivitas olahraga
3	Saya memahami manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh
4	Kondisi kebugaran fisik saya sesuai dengan tahap usia yang dimiliki
5	Saya memiliki kemampuan untuk mengatur dan menjaga kebugaran tubuh secara mandiri
6	Saya mampu melakukan evaluasi diri terkait kondisi kesehatan pribadi
7	Saya dapat menjalin komunikasi dan bekerja sama dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain
8	Saya memiliki keyakinan terhadap kemampuan bertahan dalam berbagai kondisi lingkungan
9	Saya mampu menghadapi permasalahan serta mengatasi berbagai kesulitan yang muncul

Setiap butir pada instrumen diberi penilaian menggunakan skala *Likert* lima poin. Responden memilih jawaban dengan skor 1 untuk menyatakan *sangat tidak setuju* hingga skor 5 untuk menyatakan *sangat setuju*.

Penilaian terhadap setiap pernyataan dilakukan melalui lima kategori respons yang menunjukkan tingkat persetujuan responden. Setiap kategori memiliki bobot nilai antara 1 dan 5, dengan skor terendah menunjukkan *Sangat Tidak Setuju* dan skor tertinggi menunjukkan *Sangat Setuju*.

Seluruh data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dengan menyusun distribusi frekuensi serta menghitung persentase setiap kategori jawaban.

HASIL

Pengumpulan data dengan menyebar kuesioner kepada 90 peserta didik SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember yang menjadi responden penelitian. Profil responden kemudian disajikan berdasarkan karakteristik demografis yang mencakup usia, jenis kelamin, serta jenjang kelas yang sedang ditempuh, sebagai informasi umum yang merepresentasikan sampel penelitian.

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Usia

Usia	Total	Persentase (%)
15	3	3,3%
16	40	44,4%
17	29	32,2%
18	16	17,8%
19	2	2,2%

Melalui Tabel 2, peserta didik termasuk dalam kelompok usia 16 tahun, yaitu sebanyak 40 peserta didik yang setara dengan 44,4% dari keseluruhan sampel penelitian.

Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

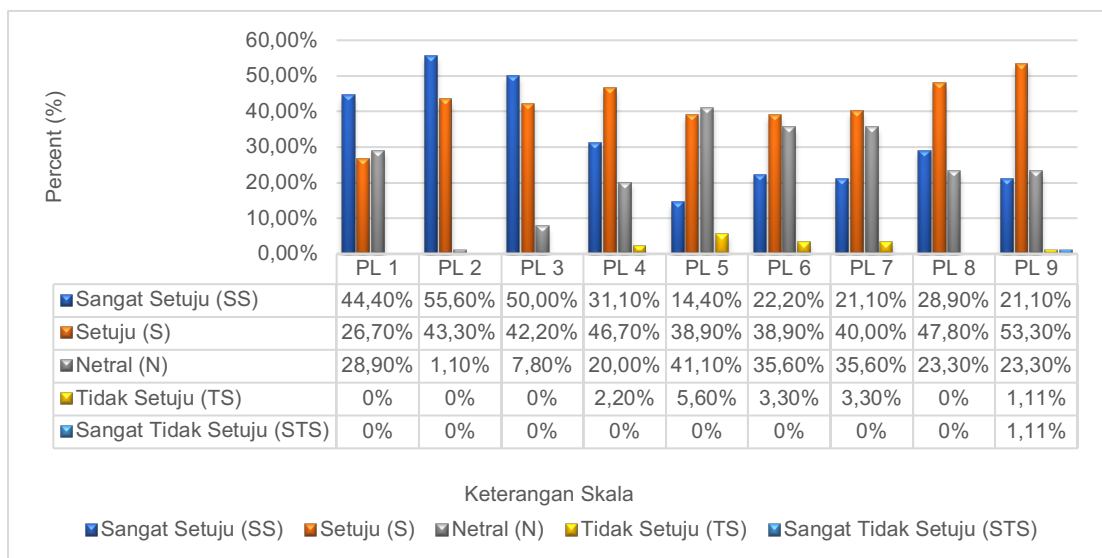
Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	44	48,9%
Perempuan	46	51,1%

Tabel 3 memperlihatkan bahwa responden penelitian didominasi oleh peserta didik berjenis kelamin Perempuan yaitu 46 orang atau 51,1% dari keseluruhan.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenjang Kelas

Kelas	Jumlah Responden	Persentase (%)
X	29	32,2%
XI	34	37,8%
XII	27	30%

Berdasarkan Tabel 4, distribusi menurut jenjang kelas menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI merupakan kelompok dengan jumlah terbanyak, yaitu 34 orang atau sebesar 37,8% dari keseluruhan responden.



Gambar 1. Hasil Persentase Tingkat Literasi Fisik Siswa

Distribusi respons pada Gambar 1 memperlihatkan bahwa kategori setuju memiliki proporsi tertinggi, yaitu sebesar 42%. Dominasi respons tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden menunjukkan persepsi yang positif terhadap literasi fisik sebagaimana diukur melalui instrumen penelitian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas peserta didik SMA Negeri Kalisat menunjukkan respons yang positif terhadap seluruh indikator literasi fisik. Hal tersebut tercermin dari dominannya pilihan jawaban Setuju sebesar 42,0% dan Sangat Setuju sebesar 32,1%, sedangkan proporsi jawaban sangat tidak setuju dan tidak setuju relatif kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki persepsi literasi fisik yang tergolong baik, yang ditandai dengan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat olahraga, serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani. Hasil penelitian mendukung penerapan gaya hidup aktif, dengan memahami bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kondisi kesehatan sekaligus mempertahankan kebugaran tubuh secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini mendukung teori Whitehead yang memandang literasi fisik sebagai hasil integrasi berbagai unsur yang mendorong seseorang menjalani gaya hidup aktif. Unsur-unsur tersebut meliputi dorongan internal untuk bergerak, keyakinan terhadap kemampuan diri, kecakapan dalam melakukan berbagai aktivitas gerak, serta pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik sehingga kebiasaan tersebut dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan tersebut juga didukung oleh Carl et al. (2022) yang menjelaskan bahwa literasi fisik yang baik menghasilkan kondisi kesehatan fisik dan mental yang optimal. Berdasarkan hasil tersebut, tingginya proporsi respons positif sebagai bukti bahwa peserta didik telah memiliki persepsi literasi fisik yang baik. Persepsi tersebut menjadi landasan yang penting untuk mendorong keterlibatan secara konsisten dalam aktivitas fisik, sehingga dapat mendukung terbentuknya gaya hidup sehat dan aktif secara berkelanjutan.

Analisis terhadap masing-masing indikator menunjukkan bahwa proporsi respons Sangat Setuju paling tinggi diperoleh pada indikator PL2 dan PL3. Dominasi respons tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik memiliki pandangan yang positif terhadap aktivitas olahraga sekaligus memahami manfaatnya bagi pemeliharaan kesehatan tubuh. Capaian yang tinggi pada kedua indikator tersebut juga menunjukkan bahwa peserta didik sadar pentingnya aktivitas fisik, dan telah mengembangkan sikap untuk menghargai diri sendiri dan orang lain selama mengikuti kegiatan olahraga. Shearer et al. (2021), berpendapat bahwa literasi fisik berperan dalam meningkatkan kesadaran individu untuk menerapkan gaya hidup aktif serta mendukung peningkatan kualitas hidup dalam jangka panjang. Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Sharma & Ridwan (2025), berpendapat bahwa peningkatan literasi fisik mampu memperkuat kesadaran peserta didik terhadap pentingnya melakukan aktivitas fisik sekaligus mendorong penerapan pola hidup sehat.

Indikator PL9 menunjukkan proporsi respons Setuju yang paling tinggi dibandingkan indikator lainnya. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik untuk menghadapi tantangan serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Kemampuan tersebut sebagai fondasi dalam literasi fisik karena mencerminkan rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, dan kesiapan individu untuk tetap berpartisipasi secara aktif dalam berbagai situasi. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani berperan dalam membangun pengalaman belajar yang mampu memperkuat kesiapan psikologis peserta didik. Aspek tersebut menjadi salah satu fondasi penting dalam pembentukan literasi fisik

Di sisi lain, indikator PL5 menunjukkan persentase jawaban Netral tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuannya dalam mengatur dan mempertahankan kebugaran tubuh secara mandiri. Temuan penelitian menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman

peserta didik mengenai pentingnya aktivitas fisik dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang dimiliki belum sepenuhnya berkembang menjadi kebiasaan hidup aktif. Situasi tersebut sejalan dengan temuan Nurrochmah & Laksono (2024), yang menjelaskan bahwa tingkat literasi fisik yang baik membantu peserta didik memahami kondisi fisiknya sehingga mereka mampu mengelola aktivitas fisik secara lebih optimal. Selaras dengan temuan Apriliyanto et al., (2025), menyatakan bahwa literasi fisik penting guna menaikkan kesadaran individu terhadap pentingnya aktivitas fisik sekaligus mendorong penerapan pola hidup sehat. Keterpaduan berbagai temuan menunjukkan bahwa pengembangan literasi fisik berkaitan dengan peningkatan kompetensi fisik dan berkontribusi terhadap pembentukan perilaku hidup yang aktif dan sehat. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu memberikan pengalaman belajar yang mampu meningkatkan kemandirian siswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik di SMA Negeri Kalisat tergolong dalam kategori cukup baik. Hal tersebut tercermin dari dominannya respons positif pada sebagian besar indikator, yang mengindikasikan bahwa peserta didik telah memiliki motivasi, pengetahuan, dan kesadaran yang memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari penerapan gaya hidup sehat. Meskipun demikian, kemampuan peserta didik dalam mengelola kebugaran fisik secara mandiri masih memerlukan penguatan. Atas dasar temuan tersebut, implikasi pengajar PJOK perlu menerapkan strategi pengajaran yang lebih variatif, kontekstual, dan mampu melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan belajar. Melalui pendekatan tersebut, pembelajaran diharapkan tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan gerak, serta mampu menumbuhkan motivasi, memperkuat kepercayaan diri, serta membentuk kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember berada pada kategori cukup baik berdasarkan pengukuran menggunakan *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI). Peserta didik secara umum telah menunjukkan pemahaman, motivasi, dan kesadaran yang positif terhadap pentingnya aktivitas fisik serta penerapan gaya hidup aktif dan sehat. Namun demikian, kemampuan dalam mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani secara mandiri masih perlu diperkuat.

Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan pembelajaran PJOK yang kreatif, partisipatif, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik untuk memperkuat literasi fisik secara berkelanjutan. Sekolah dan guru PJOK perlu mengembangkan program pembelajaran dan aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas gerak, tetapi juga membangun kepercayaan diri, kemandirian, dan kebiasaan hidup aktif. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan hingga peserta didik memasuki usia dewasa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berbagai bentuk dukungan yang diterima selama penelitian menjadi bagian penting dalam penyelesaian artikel ini. Atas dasar itu, penulis menyampaikan penghargaan kepada SMA Negeri Kalisat, Kabupaten Jember, yang telah membuka kesempatan serta memberikan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik yang telah berkontribusi sebagai responden melalui kesediaannya mengisi instrumen penelitian. Selain itu, penulis menyampaikan rasa hormat kepada dosen pembimbing atas bimbingan akademik, kritik yang membangun, dan berbagai saran yang diberikan selama proses penelitian hingga artikel ini tersusun. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada Program Studi Pendidikan Jasmani,

Universitas Muhammadiyah Jember, atas dukungan akademik, lingkungan ilmiah, dan fasilitas yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

REFERENSI

- Agusta, E., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Ilmu, F., & Negeri, U. (2024). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 7, 426–435.
- Al Gifri, F., Puspodari, & Zawawi, A. (2025). Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri. *Sport Science and Health*, 7(9), 396–404. <https://doi.org/10.17977/um062v7i92025p396-404>
- Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 1–6.
- Apriliyanto, R., Hari, B., & Sulaiman, A. (2025). *Journal Sport Area The role of physical literacy in improving fitness and active lifestyle*. 10(1), 86–96.
- Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2023). Understanding Physical Literacy of Physical Education Teachers. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 131–141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.2443>
- Bahriyanto, A. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Menumpu Lompat Jauh Gaya Menggantong Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas VIII A MTs Unggulan Nuris Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(1), 21–26.
- Basir, M., Rakhman, A., & Rahmadi. (2025). Literasi Fisik: Analisis Pemahaman Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 323–331. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.780>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions : A Systematic Review with Meta - Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 52, Issue 12).

- Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Erizka, S. N., & Bayu, W. I. (2024). *Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. 22(1), 1–7.
- Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 17–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.43287>
- Ika Pra Sauma, Livia Aliyah Alfita, Rida Nazmi Farhani, Rifa Fauziah Kamal, Sofian Putri Lumban Gaol, Zahra Amanda Koswara, & Agus Mulyana. (2024). Implementasi Pembelajaran Jasmani Dan Olahraga Dengan Model Pendekatan Kooperatif Dan Permainan Di Sekolah Dasar. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(3), 79–87. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i3.3710>
- Mardiyah, V., Apriliyanto, R., Hari Hardovi, B., & Zahuri, W. (2025). Tingkat Pemahaman Literasi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XI SMA Negeri Kalisat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 8, 1121–1127. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i4.15051>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nurrochmah, S., & Laksono, J. (2024). Survei Antropometri Tubuh, Kondisi Fisik, dan Keterampilan Teknik Dasar Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Kepanjen Kabupaten Malang. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(4), 345–359.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sharma, M. R., & Ridwan, M. (2025). Peningkatan literasi gizi siswa SMP melalui media interaktif canva dalam pembelajaran PJOK. *Bravo's:*

Journal of Physical Education and Sport Science, 13(4), 794–802.

- Shearer, C., Goss, H. R., Boddy, L. M., Knowles, Z. R., Durden-myers, E. J., & Foweather, L. (2021). *Assessments Related to the Physical , Affective and Cognitive Domains of Physical Literacy Amongst Children Aged 7 – 11 . 9 Years : A Systematic Review*.
- Sum, K. W. R., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C., Wang, F. J., & Choi, S. M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.03.002>
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS ONE*, 11(5), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155610>
- Wibowo, A., Susongko, P., & Basukiyatno, B. (2023). Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*, 4(4), 2281–2289. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i4.615>
- Zulham, R., Handryant, A., Hariadi, I., & Rusdiyanto, R. M. (2026). *Literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini*. 07(1), 17–27.