



HJSE

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44079



ANALISIS HUBUNGAN LITERASI FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X JURUSAN PPLG 1 SMKN 1 KARAWANG

Mandala Abdul Manan*¹, Sayyid Agil Rifqi Munawar¹, Oktaviarini Yahya Ramdhanty¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Kata Kunci:

Literasi Fisik, Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, APLQ, TKSI.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X Jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 82 peserta didik kelas X Jurusan PPLG SMKN 1 Karawang, dengan sampel sebanyak 41 peserta didik kelas X PPLG 1 yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) untuk mengukur literasi fisik dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,459 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$) yang berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta didik dengan literasi fisik yang lebih baik cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik, sehingga pengembangan literasi fisik perlu menjadi perhatian dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Keywords:

Physical Literacy, Physical Fitness, Students, APLQ, TKSI.

Abstract

This study aimed to determine the relationship between physical literacy and physical fitness among Grade X students of the PPLG 1 Department at SMKN 1 Karawang. This research employed a quantitative approach using a correlational method. The population consisted of 82 Grade X students of the PPLG Department at SMKN 1 Karawang, while the sample comprised 41 students from Grade X PPLG 1 selected through a cluster random sampling technique. Data were collected using the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) to measure physical literacy and the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) Phase E to assess physical fitness. Data analysis was conducted using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, and Pearson Product Moment correlation analysis. The results revealed a positive and significant relationship between physical literacy and physical fitness, indicated by a correlation coefficient of 0.459 and a significance value of 0.003 ($p < 0.05$), categorized as moderate. These findings suggest that students with higher levels of physical literacy tend



to have better physical fitness, so the development of physical literacy should receive greater attention in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning as an effort to improve students' physical fitness.

Diterima:

23 Juni 2026

Disetujui: 27 Juni

2026

Dipublikasikan: 28

Juni 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E – Perolehan pendanaan penelitian

Korespondensi:

Luthfillah rifqi Hadi

Email: 2210631070073@student.unsika.ac.id



PENDAHULUAN

Literasi fisik merupakan konsep penting dalam pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif dan berkelanjutan. Literasi fisik mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Wahyudi et al., 2024). Konsep ini tidak hanya menekankan pada keterampilan gerak, tetapi juga pada kesadaran individu untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Dalam lingkungan pendidikan, pengembangan literasi fisik menjadi bagian penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena literasi fisik mencakup kemampuan motorik, motivasi, kepercayaan diri, serta pemahaman terhadap aktivitas fisik berkelanjutan yang perlu diintegrasikan secara holistik dalam sistem pendidikan jasmani (Rubby Syihabuddin et al., 2024). Melalui pembelajaran tersebut, peserta didik diharapkan tidak hanya mampu melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memahami pentingnya aktivitas tersebut dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kondisi fisik seseorang, yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh keterlibatan individu dalam aktivitas fisik secara teratur. Namun, dalam praktiknya, tingkat aktivitas fisik peserta didik dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal, serta pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik belum sepenuhnya terbentuk, yang berdampak pada kondisi kebugaran jasmani siswa yang masih perlu ditingkatkan.

Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan studi pendahuluan di SMKN 1 Karawang. Hasil wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik kelas X masih tergolong rendah, di mana siswa belum sepenuhnya menyadari bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan untuk menjaga kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa peserta didik masih memiliki pemahaman yang kurang terkait aktivitas fisik serta cenderung mengabaikannya akibat tuntutan tugas sekolah dan rendahnya minat terhadap aktivitas fisik (Agusta, 2024). Dari segi minat dan partisipasi, keaktifan siswa sangat dipengaruhi oleh jenis materi pembelajaran dan ketersediaan fasilitas; kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa faktor lingkungan dan fasilitas turut memengaruhi aktivitas fisik peserta didik (Adhianto & Arief, 2023). Hasil wawancara dengan peserta didik juga menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman terhadap aktivitas fisik dan



penerapannya, di mana siswa cenderung hanya aktif saat pembelajaran PJOK dan kurang aktif secara mandiri.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani. Ambarwati et al. (2026) menemukan hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,548$ ($p < 0,05$). Ningsih et al. (2026) menyatakan bahwa pemahaman literasi jasmani memiliki keterkaitan dengan kebugaran jasmani siswa, dan Mohammad Alfian et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani, sehingga semakin aktif seseorang maka semakin baik tingkat kebugarannya. Sejalan dengan hal tersebut, Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat secara jasmani dan rohani, dan Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 mengarahkan pembelajaran PJOK untuk mendorong peserta didik aktif bergerak dan memiliki pola hidup sehat.

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) serta cenderung menitikberatkan pada analisis hubungan antar variabel secara umum, dan belum secara spesifik mengkaji kondisi peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan mempertimbangkan faktor nyata di lapangan seperti keterbatasan fasilitas, kebiasaan aktivitas fisik siswa, serta kondisi lingkungan. Secara khusus, Jurusan PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim) merupakan jurusan berbasis teknologi/komputer yang menuntut siswa untuk banyak menghabiskan waktu di depan layar, sehingga siswa pada jurusan ini cenderung memiliki perilaku menetap (sedentary behavior) yang lebih tinggi dibandingkan jurusan lain. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif terhadap tingkat aktivitas fisik, literasi fisik, dan kebugaran jasmani siswa, sehingga menjadikan jurusan PPLG sebagai subjek yang relevan dan strategis untuk dikaji dalam konteks penelitian ini. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara khusus menganalisis hubungan literasi fisik terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik jenjang SMK, khususnya di SMKN 1 Karawang, sekaligus mempertimbangkan kondisi nyata di lapangan yang mempengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara literasi fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas X jurusan PPLG 1 di SMKN 1 Karawang?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas X jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian pendidikan jasmani, serta manfaat praktis bagi peserta didik, guru PJOK, dan sekolah dalam upaya meningkatkan literasi fisik dan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani tanpa

memberikan perlakuan kepada subjek penelitian. Populasi penelitian berjumlah 82 siswa kelas X Jurusan PPLG SMKN 1 Karawang Tahun Ajaran 2024/2025 yang terdiri atas dua kelas, yaitu X PPLG 1 dan X PPLG 2. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik cluster random sampling, yaitu pengacakan berdasarkan klaster (kelas) yang sudah ada dalam populasi (Sugiyono, 2023). Berdasarkan hasil pengundian, terpilih kelas X PPLG 1 yang berjumlah 41 siswa sebagai sampel penelitian. Adapun komposisi gender sampel terdiri atas 14 siswa laki-laki dan 28 siswa perempuan. Perbedaan komposisi gender ini perlu diperhatikan mengingat instrumen TKSI memiliki norma dan kriteria penilaian yang berbeda antara laki-laki dan perempuan, sehingga analisis hasil tes kebugaran jasmani dilakukan dengan mempertimbangkan kategori norma yang sesuai untuk masing-masing kelompok.

Literasi fisik (X) didefinisikan sebagai kemampuan individu yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan aktivitas fisik secara aktif dan berkelanjutan. Kebugaran jasmani (Y) didefinisikan sebagai kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur literasi fisik (X) adalah angket yang mengacu pada Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ), yang mengukur tiga indikator utama yaitu motivasi dan kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman, menggunakan skala Likert lima alternatif jawaban (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Instrumen APLQ memiliki validitas berkisar 0,680–0,790 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,951 dengan reliabilitas uji ulang (ICC) 0,837–0,981, sehingga dinyatakan valid dan sangat reliabel untuk mengukur literasi fisik remaja (Mohammadzadeh et al., 2022). Kisi-kisi kuesioner disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Kisi-kisi Kuesioner Literasi Fisik

Indikator	Nomor Butir	Jumlah
Perilaku	1–8	8
Pengetahuan	9–14	6
Kesadaran	15–18	4
Kompetensi dan Aktivitas Fisik	19–22	4
Psikologis	23–25	3
Jumlah	–	25

Sementara itu, kebugaran jasmani (Y) diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E, instrumen yang telah terstandarisasi secara nasional dan dinyatakan valid berdasarkan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar serta justifikasi ahli, dengan 17 butir instrumen valid (Warsito Adi et al., 2021). Komponen tes yang digunakan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Indikator	Tes/Instrumen
Tes Waktu Reaksi	Hand Touch Reaction Test
Tes Kelincahan	T-Test
Tes Kecepatan	Lari 50 meter
Tes Kekuatan Otot	Sit-up dan Push-up
Daya Tahan	45 detik Jumping Jack
Komposisi Tubuh	Tinggi badan dan Berat badan

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner literasi fisik, tes kebugaran jasmani (TKSI), dan dokumentasi data siswa. Data kemudian diuji menggunakan uji normalitas (Shapiro–Wilk), uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai prasyarat analisis. Setelah memenuhi prasyarat, hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS, di mana nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan tingkat keeratan hubungan diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi (r).

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data penelitian, meliputi jumlah sampel, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi pada variabel literasi fisik dan kebugaran jasmani, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3.
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Literasi Fisik	41	61.00	98.00	84.3171	8.02321
Kebugaran Jasmani	41	13.00	27.00	18.4146	3.80773

Berdasarkan Tabel 3, variabel literasi fisik (X) memperoleh nilai minimum 61,00 dan maksimum 98,00, dengan rata-rata (mean) sebesar 84,3171 dan standar deviasi sebesar 8,02321, yang menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik cenderung berada pada kategori baik dan relatif homogen. Variabel kebugaran jasmani (Y) memperoleh nilai minimum 13,00 dan maksimum 27,00, dengan rata-rata sebesar 18,4146 dan standar deviasi sebesar 3,80773, yang mengindikasikan bahwa data kebugaran jasmani cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai rata-ratanya.

Untuk memahami makna nilai rata-rata tersebut secara konkret, kategorisasi skor literasi fisik mengacu pada norma APLQ yang membagi tingkat literasi fisik ke dalam lima kategori berdasarkan persentil, yaitu: Sangat Rendah ($<25\%$), Rendah ($25-44\%$), Sedang ($45-54\%$), Baik ($55-74\%$), dan Sangat Baik ($\geq 75\%$) (Mohammadzadeh et al., 2022). Berdasarkan norma tersebut, nilai rata-rata literasi fisik sebesar 84,32 dari skor maksimal 125 (67,46%) berada pada kategori Baik. Adapun kategorisasi kebugaran jasmani mengacu

pada norma TKSI Fase E yang menetapkan kategori berdasarkan total skor gabungan seluruh komponen tes, yaitu: Kurang Sekali (≤ 14), Kurang (15–17), Cukup (18–21), Baik (22–24), dan Baik Sekali (≥ 25) (Warsito Adi et al., 2021). Berdasarkan norma tersebut, nilai rata-rata kebugaran jasmani sebesar 18,41 berada pada kategori Cukup.

Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Statistic	df	Sig.
Literasi Fisik	0.976	41	0.521
Kebugaran Jasmani	0.949	41	0.065

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi variabel literasi fisik (0,521) dan kebugaran jasmani (0,065) keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara literasi fisik (X) dan kebugaran jasmani (Y) bersifat linear, dengan hasil disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5.
Hasil Uji Linearitas (ANOVA Table)

Sumber	Sum of Squares	df	F	Sig.
Linearity	122.058	1	7.998	0.013
Deviation from Linearity	244.227	25	0.640	0.840

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,840 ($> 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani bersifat linear. Pada baris Linearity diperoleh nilai signifikansi 0,013 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel.

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel literasi fisik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,837 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model penelitian dan varians residual memiliki penyebaran yang relatif konstan.

Uji Korelasi Pearson Product Moment

Setelah data memenuhi seluruh uji prasyarat, dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani. Hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6.
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Literasi Fisik – Kebugaran Jasmani	0.459	0.003	41

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,459 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,003. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif. Nilai signifikansi 0,003 lebih kecil dari 0,05, sehingga hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X Jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang, sehingga hipotesis penelitian (H_a) diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X Jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,459 dan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X Jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,459 dan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani berada pada kategori sedang dengan arah positif, yang berarti semakin tinggi literasi fisik peserta didik, semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Hal ini menunjukkan bahwa literasi fisik, yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman terhadap aktivitas fisik, berperan dalam mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam aktivitas fisik sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Whitehead, 2010).

Hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui tiga dimensi pembentuk literasi fisik remaja, yaitu psychological and behavioral, knowledge and awareness, serta physical competence and physical activity (Mohammadzadeh et al., 2022). Dimensi psychological and behavioral berkaitan dengan motivasi, rasa percaya diri, dan kebiasaan beraktivitas fisik; dimensi knowledge and awareness berkaitan dengan pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan; sementara dimensi physical competence and physical activity berkaitan dengan kemampuan gerak dan keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik. Ketiga dimensi tersebut saling berinteraksi dalam membentuk perilaku hidup aktif yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Temuan ini juga sejalan dengan pandangan International Physical Literacy Association bahwa individu dengan literasi fisik yang baik memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi, pengetahuan, dan pemahaman untuk tetap aktif sepanjang kehidupannya, sehingga lebih terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan menghasilkan adaptasi fisiologis berupa peningkatan daya tahan, kekuatan, dan kemampuan fisik lainnya yang menjadi bagian dari kebugaran jasmani. Belanger et al. (2018) juga menyatakan bahwa individu dengan literasi fisik yang tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik dan perilaku sedentari yang lebih rendah, yang menegaskan bahwa literasi fisik berperan sebagai faktor pendorong terbentuknya gaya hidup aktif.

Meskipun kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, istirahat, kondisi kesehatan, lingkungan, dan gaya hidup (Bafirman HB & Asep Sujana Wahyuri, 2018), literasi fisik tetap menjadi salah satu faktor penting karena berhubungan langsung dengan perilaku aktivitas fisik peserta didik. Peserta didik yang memiliki literasi fisik yang baik cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal karena mereka lebih termotivasi dan lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan (Warsito Adi et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ningsih et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pemahaman literasi jasmani memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani siswa, serta Wahyudi et al. (2024) yang menyatakan bahwa literasi fisik berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pembentukan kebiasaan hidup aktif dan sehat. Penelitian Ambarwati et al. (2026) juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara physical literacy dan kebugaran jasmani peserta didik. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa literasi fisik secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan.

Pentingnya literasi fisik bagi peserta didik kelas X SMK menjadi semakin relevan karena mereka berada pada masa remaja, periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Literasi fisik membantu peserta didik memahami pentingnya aktivitas fisik, meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas gerak, serta membangun kebiasaan hidup aktif yang dapat dipertahankan hingga dewasa. Mengingat peserta didik SMK dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja yang pada beberapa bidang memerlukan kondisi fisik yang baik, pengembangan literasi fisik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani selama masa sekolah, tetapi juga menjadi bekal untuk mendukung kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup peserta didik di masa mendatang. Dengan demikian, penguatan literasi fisik melalui pembelajaran PJOK perlu terus dilakukan sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat pada peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan literasi fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X Jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,459 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$) yang berada pada kategori sedang, sehingga hipotesis penelitian (H_a) diterima.

Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi fisik yang dimiliki peserta didik, maka cenderung semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya, dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi fisik yang mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman mengenai aktivitas fisik memiliki kontribusi dalam mendorong peserta didik untuk menjalani gaya hidup aktif yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Dengan demikian, literasi fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani peserta didik

dan perlu mendapat perhatian dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran peserta didik.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar peserta didik meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur dan menerapkan gaya hidup aktif dan sehat; guru PJOK mengembangkan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada keterampilan gerak, tetapi juga pada pengembangan literasi fisik melalui peningkatan motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman peserta didik; pihak sekolah menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai serta menyelenggarakan kegiatan fisik yang berkelanjutan; dan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian dengan mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani serta memperluas subjek dan lokasi penelitian agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or., M.Pd. dan Ibu Oktaviarini Yahya Ramdhanty, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penelitian hingga selesai. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SMK Negeri 1 Karawang yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh peserta didik kelas X Jurusan PPLG 1 SMKN 1 Karawang yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Agusta, E. (2024). Analisis Literasi Fisik Pada Peserta Didik Kelas X dan Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 44596–44604.
- Ambarwati, N., Hadinata, R., & Putra, C. P. (2026). Hubungan Physical Literacy terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kota Jambi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 234–241. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1057>
- Bafirman HB, & Asep Sujana Wahyuri. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik (Cetakan 1)*. PT Rajagrafindo Persada.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(S2), 1042. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- Mohammad Alfian, F., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, D., & Ilmu Keolahragaan, F. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MAN 2 Tuban. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 10(2), 32–42. <https://doi.org/10.36456/adiraga>

- Mohammadzadeh, M., Sheikh, M., Houminiyan Sharif Abadi, D., Bagherzadeh, F., & Kazemnejad, A. (2022). Design and psychometrics evaluation of Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). *Sport Sciences for Health*, 18(2), 397–405. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00818-8>
- Ningsih, S., Ilham, I., Oktadinata, A., Saputra, E., A, P., & Hadinata, R. (2026). Pemahaman Literasi Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas. *Jambura Health and Sport Journal*, 8(1), 106–113. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v8i1.32525>
- Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah. (2016).
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Rubby Syihabuddin, Abdilah, G., Elwanda, M. D. S., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Studi Literatur Konsep Literasi Fisik Berbasis Negara Luar Indonesia dalam Sistem Pendidikan Jasmani sebagai Upaya Kampanye Literasi Fisik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 8(2), 78–92. <https://doi.org/10.21009/JSCE.08210>
- Sudiana Ketut, I. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*, 389–398.
- Sugiyono. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003).
- Wahyudi, R., Kahri, M., & Mashud, M. (2024). Peran Literasi Fisik Pada Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 157. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917>
- Warsito Adi, S., Prasetyo, A., Kurniawan Aditya, A., Ilmawati, H., Rahman, L., Kusumawati, M., Syahriad, & Syarifudin. (2021). *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI Fase E-F, Kelas X, XI, XII SMA/SMK)*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.