



HJSE

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

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

DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44140



HUBUNGAN LITERASI FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 CIWIDEY

Widia Salasa Kurniawati^{1-ABCDE*}, Ai Faridah^{1-ABCD}, Rega Esa Putra^{1-ABCD},

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Purwakarta, Purwakarta, Indonesia

Kata Kunci:

Literasi Fisik, Indeks Massa Tubuh, Bola Basket, Ekstrakurikuler

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi fisik, indeks massa tubuh (IMT), serta hubungan literasi fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 38 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Instrumen pengumpulan data literasi fisik menggunakan Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI), sedangkan data IMT diperoleh melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik siswa berada pada kategori tinggi. Mayoritas siswa memiliki indeks massa tubuh dalam kategori normal, yaitu sebanyak 68,4%. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,057 dengan nilai signifikansi 0,734 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey. Kesimpulan penelitian yaitu literasi fisik tidak memiliki hubungan terhadap indeks massa tubuh siswa ekstrakurikuler bola basket. Faktor lain seperti pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik di luar sekolah, dan faktor genetik memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap indeks massa tubuh siswa.

Keywords:

Physical Literacy, Body Mass Index, Basketball, Extracurricular Activities.

Abstract

This study aims to determine the level of physical literacy, body mass index (BMI), and the relationship between physical literacy and BMI among students participating in extracurricular basketball at SMA Negeri 1 Ciwidey. This study employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample size was 38 students. The sampling technique used was total sampling. The Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) was used to collect physical literacy data, while BMI data was obtained through height and weight measurements. The results showed that students' physical literacy levels were in the high category. The majority of students had a BMI in the normal category, namely 68.4%. The correlation test showed a correlation coefficient of 0.057 with a significance value of 0.734 ($p > 0.05$). Therefore, there was no significant relationship between physical literacy and BMI among students participating in extracurricular basketball at SMA Negeri



1 Ciwidey. Conclusion: Physical literacy is not related to the body mass index of students participating in extracurricular basketball activities. Other factors, such as diet, lifestyle, physical activity outside of school, and genetics, have a greater influence on students' body mass index.

Diterima: Juni 30,
2026

Disetujui: 8
Agustus 2026

Dipublikasikan:
18 Agustus 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:

Widia Salasa Kurniawati

Email: widiasalasa2000@gmail.com



PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam perkembangan seseorang, khususnya pada usia remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Pada fase ini, seseorang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup besar sehingga memerlukan kondisi tubuh yang optimal untuk menunjang aktivitas sehari-hari (Mappanyukki et al., 2026). Salah satu indikator penting dalam menilai status kesehatan fisik adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yang digunakan secara luas untuk mengidentifikasi status gizi seseorang, baik kurang, normal, maupun kelebihan berat badan.

Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak hanya menjadi indikator kesehatan secara umum, tetapi juga berkaitan erat dengan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Upaya menjaga IMT dalam rentang normal menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat (Mathe & Niekerk, 2025). Seiring perkembangan teknologi, remaja cenderung kurang aktif secara fisik. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 80% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian.

Literasi fisik telah menjadi konsep yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Whitehead (2020), literasi fisik diartikan sebagai kemampuan, kepercayaan diri, dan keinginan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Literasi fisik diyakini dapat menjadi dasar penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat, yang berkontribusi pada pengelolaan berat badan dan status kesehatan secara keseluruhan (Cornish et al., 2020). Menurut Dominguez-Martin et al. (2024), remaja dengan literasi fisik yang tinggi cenderung memiliki IMT yang lebih sehat.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga cenderung memiliki berat badan yang normal. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang populer di tingkat SMA adalah bola basket, termasuk di SMA Negeri 1 Ciwidey. Olahraga bola basket merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim (Putri et al., 2025). Selain itu, permainan bola basket membutuhkan daya tahan yang baik bagi



seseorang (Putri Fatma Irabel, Iyakrus, Silvi Aryanti, 2025). Olahraga bola basket melibatkan berbagai gerak kompleks yang menuntut koordinasi, kekuatan, daya tahan, serta kerja sama tim yang dapat mendorong peningkatan kebugaran fisik siswa (Nurjanah et al., 2021).

Penelitian Widiyanto dan Nugraha (2023) yang meneliti hubungan literasi fisik dengan IMT pada ekstrakurikuler bulutangkis menemukan hubungan yang sangat lemah dan bersifat negatif. Namun, penelitian tentang hubungan literasi fisik dengan IMT pada olahraga beregu seperti bola basket masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk meneliti hubungan literasi fisik dengan IMT pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini dipilih karena data literasi fisik dan IMT dikumpulkan pada satu waktu yang bersamaan dari seluruh sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 38 siswa.

Instrumen pengumpulan data literasi fisik menggunakan *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI) yang dikembangkan oleh Sum et al. (2018). PPLI terdiri dari 9 butir pernyataan yang mengukur tiga dimensi, yaitu: (1) pengetahuan dan pemahaman aktivitas fisik, (2) ekspresi diri dan komunikasi, serta (3) kepercayaan diri. Setiap butir pernyataan menggunakan skala Likert 1-5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju).

Data IMT diperoleh melalui pengukuran antropometri secara langsung, meliputi pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital. IMT dihitung menggunakan rumus: $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan (m)}^2$, dan dikategorikan sesuai standar WHO (2021). Teknik analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 yang meliputi: (1) analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data; (2) uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk; (3) uji linearitas; dan (4) uji hipotesis menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam beberapa bagian, yaitu deskripsi data literasi fisik, data Indeks Massa Tubuh (IMT), uji prasyarat, dan uji hipotesis.

Literasi Fisik

Hasil analisis statistik deskriptif literasi fisik pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ciwidey disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.

Statistik Deskriptif Literasi Fisik

Indikator	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PL1	38	3	5	4.08	.749
PL2	38	3	5	3.97	.677
PL3	38	4	5	4.74	.446
PL4	38	3	5	4.37	.675
PL5	38	4	5	4.66	.481
PL6	38	3	5	4.00	.771
PL7	38	2	5	3.84	.754
PL8	38	2	5	3.63	1.076
PL9	38	3	5	3.89	.689

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata literasi fisik (PL1-PL9) berada pada rentang 3,63 hingga 4,74. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada PL3 sebesar 4,74 dan PL5 sebesar 4,66, yang menunjukkan mayoritas responden memberikan penilaian sangat setuju. Nilai rata-rata terendah pada PL8 sebesar 3,63. Nilai standar deviasi terendah pada PL3 (0,446) menunjukkan jawaban yang cenderung seragam, sedangkan tertinggi pada PL8 (1,076) menunjukkan variasi jawaban yang lebih beragam.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Literasi Fisik

Kategori	Persentase
Sangat Setuju	36.84%
Setuju	41.81%
Netral	19.01%
Tidak Setuju	2.34%
Sangat Tidak Setuju	0.00%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori setuju (41,81%) dan sangat setuju (36,84%), menandakan bahwa mayoritas siswa memiliki persepsi positif terhadap literasi fisik mereka.

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 3.
Statistik Deskriptif Indeks Massa Tubuh

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT	38	16.4	25.3	19.924	1.9159

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata IMT siswa sebesar 19,924 yang termasuk dalam kategori normal. Nilai minimum sebesar 16,4 menunjukkan adanya siswa dengan kondisi tubuh kurus, sedangkan nilai maksimum sebesar 25,3 menunjukkan adanya siswa dengan kondisi overweight.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh

Kategori IMT	Frekuensi	Persentase (%)
Underweight	9	23.7
Normal	26	68.4
Overweight	2	5.3
Obesitas I	1	2.6
Total	38	100.0

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar siswa berada pada kategori normal (68,4%). Terdapat 9 siswa (23,7%) dengan kategori underweight, 2 siswa (5,3%) overweight, dan 1 siswa (2,6%) obesitas I.

Uji Prasyarat

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Statistic	df	Sig.
Literasi Fisik	0.943	38	0.051
IMT	0.944	38	0.055

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel literasi fisik sebesar 0,051 dan IMT sebesar 0,055. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 6.
Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi	F	Sig.
Linearity	0.095	0.760

Deviation from Linearity	0.484	0.912
--------------------------	-------	-------

Berdasarkan Tabel 6, nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,760 ($> 0,05$) dan Deviation from Linearity sebesar 0,912 ($> 0,05$), sehingga hubungan antara literasi fisik dengan IMT bersifat linier.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Korelasi Literasi Fisik dengan Indeks Massa Tubuh

	Literasi Fisik	IMT
Pearson Correlation	1	0.057
Sig. (2-tailed)	-	0.734
N	38	38

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji korelasi Product Moment (Pearson) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,057 dengan nilai signifikansi 0,734 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan IMT pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey, sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat literasi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata pada setiap indikator (PL1-PL9) yang sebagian besar berada di atas 3,5. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa secara umum sudah memiliki pemahaman, kepercayaan diri, serta kemampuan yang baik dalam aktivitas fisik. Distribusi frekuensi juga menunjukkan mayoritas siswa memberikan jawaban setuju dan sangat setuju, yang menandakan sikap positif terhadap aktivitas olahraga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cengiz (2023) yang menyatakan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga cenderung memiliki tingkat literasi fisik yang lebih tinggi.

Dari sisi IMT, sebagian besar siswa berada pada kategori normal (68,4%), yang merupakan kondisi ideal bagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga. Namun, masih terdapat siswa dengan kategori underweight (23,7%), overweight (5,3%), dan obesitas I (2,6%). Keragaman kondisi fisik ini menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam ekstrakurikuler bola basket saja belum cukup menjamin kondisi IMT yang optimal bagi seluruh siswa.

Hasil analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan IMT ($r = 0,057$; $p = 0,734$). Temuan ini konsisten dengan penelitian Widiyanto dan Nugraha (2023) yang menemukan hubungan sangat lemah antara literasi fisik dan IMT pada ekstrakurikuler bulutangkis. Hal ini dapat dijelaskan

karena IMT dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti pola makan, metabolisme tubuh, faktor genetik, dan gaya hidup sehari-hari yang tidak sepenuhnya berkaitan dengan tingkat literasi fisik. Seseorang yang memiliki literasi fisik tinggi belum tentu memiliki IMT yang ideal karena IMT lebih dipengaruhi oleh keseimbangan asupan kalori dan pengeluaran energi secara keseluruhan (Domínguez-Martín et al., 2024).

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bahwa dalam konteks pembinaan kesehatan siswa, pendekatan yang komprehensif diperlukan, tidak hanya fokus pada peningkatan literasi fisik melalui kegiatan olahraga, tetapi juga disertai dengan edukasi gizi, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) tingkat literasi fisik pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey termasuk kategori tinggi; (2) mayoritas siswa memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal (68,4%); dan (3) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ciwidey ($r = 0,057$; $p = 0,734 > 0,05$). Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan literasi fisik perlu diintegrasikan dengan program edukasi gizi dan pola hidup sehat yang lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya disarankan menambah variabel seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik harian, dan faktor genetik untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang memengaruhi IMT siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ai Faridah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Rega Esa Putra, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih juga kepada STKIP Purwakarta, SMA Negeri 1 Ciwidey, serta seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Dudley, D. (2023). Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 53(10), 1905-1929. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01867-4>
- Cengiz, C. (2023). An Examination of Physical Literacy of High School Students. *Shanlax International Journal of Education*, 11(2), 83-91. <https://doi.org/10.34293/education.v11i2.6108>

- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Domínguez-Martín, G., Tárraga-López, P. J., & López-Gil, J. F. (2024). Relationship between perceived physical literacy and obesity-related outcomes in adolescents: the EHDLA study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1321361>
- Faridah, A., Permana, D., & Putra, A. P. (2025). Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas 5 SD Berdasarkan Hasil Pre-Test Canadian Assessment Of Physical Literacy Second Edition (CAPL-2). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1401-1408. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1756>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Mappanyukki, A. A., Ilyas, M. B., Mappaompo, A., & Makassar, U. N. (2026). Gerakan Sehat Bersama: Program Edukasi dan Pelatihan Olahraga untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja. *Jurnal Olahraga*, 7(1), 430-434.
- Mathe, A., & Niekerk, R. L. Van. (2025). A comparative analysis of non-communicable disease risk among adolescents aged 12 to 18 in the Eastern Cape, South Africa. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1672715>
- Putri Fatma Irabel, Iyakrus, Silvi Aryanti, S. A. (2025). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Jendela Olahraga*, 10(3), 259–265. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Putri, J. T., Usra, M., & Aryanti, S. (2025). Analisis Minat Dan Bakat Cabang Olahraga Bola Basket Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tanjung Batu. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 6(2), 458. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v6i2.17437>
- Rodiana, A. A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja. *Jurnal Medical Cendikia*, 5(01), 78-86. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1315>
- Santos, F., Newman, T. J., Aytur, S., & Farias, C. (2022). Aligning Physical Literacy With Critical Positive Youth Development and Student-Centered Pedagogy: Implications for Today's Youth. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.845827>
- Saputra, E., & Oktadinata, A. (2025). Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 307-311.

- 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>
- Wibowo, A., & Susongko, P. (2023). Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan*, 4(4), 2281-2289.
- Widianto, B., & Nugraha, E. (2023). Hubungan Physical Literacy (Literasi Fisik) Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of SPORT*, 7(3), 651-660. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8795>
- Yogo, P., Sumaryanto, Rismayanti, C., Aris, F. P., Indah, P. T. P., & Riki, D. (2024). Korelasi Pengetahuan Literasi Fisik dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa UNY di Masa New Normal. *Jurnal Olahraga UNY*, 30(1), 17-22.