

Hubungan Antara Tingkat Literasi Fisik Dan Tingkat Keaktifan Fisik di SDN Gondang

Wanuh Wiyarko 

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia

Penulis korespondensi: wanuhwiyarko@udn.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received: July 04, 2025

Revised: July 10, 2025

Accepted: July 15, 2025

Available online: July 30, 2025

Kata Kunci:

Literasi Fisik, Keaktifan Fisik, PJOK,
Siswa Sekolah Dasar

DOI:

<https://dx.doi.org/10.23887/.....>

ABSTRAK

Guru PJOK sekolah dasar berperan penting dalam membentuk keterampilan gerak dasar dan menumbuhkan minat anak untuk aktif bergerak. Namun, praktik pembelajaran di lapangan sering kali kurang memperhatikan perbedaan perkembangan siswa kelas bawah dan kelas atas, sehingga berdampak pada variasi literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik. Literasi fisik mencakup keterampilan motorik, motivasi, kepercayaan diri, serta pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik sepanjang hayat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik siswa sekolah dasar di SDN Gondang.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional. Subjek penelitian adalah seluruh siswa SDN Gondang yang berjumlah 78 orang, dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui angket daring yang telah divalidasi dan dinyatakan reliabel, mencakup indikator keterampilan gerak dasar, motivasi, kepercayaan diri, frekuensi aktivitas fisik, serta perilaku sedentari. Analisis data dilakukan menggunakan uji *one sample t-test* dan korelasi bivariat Pearson dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata literasi fisik siswa sebesar 72,3 dan keaktifan fisik 69,8, keduanya dalam kategori sedang. Uji korelasi menghasilkan nilai $r = 0,163$ dengan $p\text{-value} = 0,063$, lebih kecil dari r tabel (0,227), sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi fisik dan keaktifan fisik. Temuan ini menegaskan bahwa literasi fisik penting, tetapi faktor eksternal seperti dukungan guru, keluarga, dan akses fasilitas lebih dominan dalam memengaruhi keaktifan fisik anak.

This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 by the author(s).

Published by **PT Literana Inovasi Digital**



1. PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan di abad ke-21, literasi fisik telah diakui sebagai salah satu kompetensi dasar yang sama pentingnya dengan literasi membaca, numerasi, maupun literasi digital (Edwards et al., 2021). Literasi fisik dipandang sebagai fondasi kesehatan sepanjang hayat karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu untuk tetap aktif, produktif, dan berdaya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK di sekolah dasar tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan keterampilan olahraga tertentu, tetapi lebih luas lagi untuk menumbuhkan kesadaran, motivasi, dan kegembiraan bergerak (Dudley et al., 2023).

Di Indonesia, implementasi kurikulum merdeka membuka peluang besar untuk mengintegrasikan literasi fisik dalam proses pembelajaran. Kurikulum ini menekankan pembelajaran yang adaptif, menyenangkan, serta berbasis pengalaman nyata siswa. Guru PJOK diharapkan mampu merancang aktivitas yang tidak sekadar menargetkan keterampilan teknis olahraga, melainkan juga menumbuhkan rasa percaya diri, kolaborasi, dan nilai-nilai kebugaran jasmani (Pratama & Lutan, 2024). Sayangnya, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar guru masih menekankan pembelajaran olahraga formal tanpa mempertimbangkan kebutuhan perkembangan

gerak dasar siswa sekolah dasar. Hal ini menimbulkan kesenjangan antara konsep ideal literasi fisik dengan praktik di kelas (Abdullah & Adiatmika, 2023).

Penelitian-penelitian terbaru juga menyoroti peran faktor lingkungan dalam membentuk literasi fisik. Hulteen et al. (2022) misalnya, menemukan bahwa dukungan orang tua, kesempatan bermain di rumah, serta ketersediaan fasilitas sederhana berkontribusi signifikan terhadap perkembangan literasi fisik anak. Xiang dan McBride (2024) juga menekankan bahwa perbedaan konteks sosial dan budaya dapat memengaruhi cara anak menginternalisasi keterampilan fisik. Oleh sebab itu, penelitian literasi fisik di Indonesia perlu menekankan aspek kontekstual yang sesuai dengan kondisi sekolah dasar di daerah.

Secara global, laporan WHO (2022) menunjukkan bahwa 80% anak usia sekolah di dunia tidak memenuhi rekomendasi minimal 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap harinya. Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan gawai dan aktivitas berbasis layar (*screen time*) (Santos et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, fenomena ini sangat relevan karena data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) juga menunjukkan peningkatan kasus obesitas pada anak usia sekolah dasar dalam lima tahun terakhir. Hal ini menegaskan perlunya perhatian lebih serius terhadap keterkaitan literasi fisik dan keaktifan fisik sejak dini.

Beberapa penelitian mutakhir mendukung pentingnya kajian ini. Robinson et al. (2023) menegaskan adanya hubungan timbal balik antara kompetensi motorik dan aktivitas fisik, yang jika berkembang secara seimbang dapat menciptakan siklus positif untuk kesehatan anak. Namun, penelitian O'Brien et al. (2023) di Irlandia menunjukkan bahwa meskipun anak memiliki keterampilan gerak dasar yang memadai, hal itu tidak selalu berbanding lurus dengan keaktifan fisik mereka sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, maupun faktor lingkungan sekolah.

Di Indonesia, penelitian yang menyoroti literasi fisik masih relatif terbatas. Kebanyakan studi lebih fokus pada kebugaran jasmani atau keterampilan motorik dasar, bukan pada literasi fisik sebagai konsep holistik (Basoglu, 2018). Padahal, literasi fisik mencakup aspek yang lebih luas termasuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang saling terkait (Roetert & Stodden, 2022). Dengan demikian, kajian literasi fisik dalam kaitannya dengan keaktifan fisik sangat penting untuk memperkuat landasan teoritis dan praktis pembelajaran PJOK di Indonesia.

Sejalan dengan hal tersebut, Dudley et al. (2023) menekankan bahwa literasi fisik bukan sekadar keterampilan motorik, melainkan juga mencakup aspek afektif dan kognitif yang berkontribusi pada perkembangan holistik anak. Literasi fisik dapat menjadi penentu utama keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial. Jika anak memiliki literasi fisik yang baik, maka mereka lebih mudah memahami aturan permainan, memiliki rasa percaya diri untuk berpartisipasi, serta mampu mengembangkan hubungan sosial yang sehat melalui aktivitas fisik. Sebaliknya, kurangnya literasi fisik berpotensi menimbulkan isolasi sosial karena anak enggan bergabung dengan teman-temannya dalam permainan yang membutuhkan keterampilan tertentu (Edwards et al., 2022).

Penelitian terbaru juga menggarisbawahi peran guru sebagai fasilitator utama dalam pembentukan literasi fisik. Li et al. (2021) menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani yang menerapkan pendekatan pembelajaran berpusat pada siswa lebih mampu mendorong motivasi intrinsik, sehingga anak merasa senang dan termotivasi untuk bergerak. Dalam konteks Indonesia, peran guru PJOK menjadi semakin penting karena masih terbatasnya fasilitas olahraga yang tersedia di sekolah dasar, khususnya di daerah pedesaan. Guru harus kreatif dalam memanfaatkan sumber daya sederhana untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan (Pratama & Lutan, 2024).

Selain faktor guru, dukungan keluarga juga memiliki kontribusi besar terhadap keaktifan fisik anak. Hulteen et al. (2022) mengungkapkan bahwa anak yang tumbuh di lingkungan keluarga dengan kebiasaan hidup aktif cenderung memiliki literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik yang lebih baik. Keterlibatan orang tua dalam mengajak anak beraktivitas, baik melalui permainan sederhana di rumah maupun kegiatan olahraga bersama, dapat memperkuat kebiasaan aktif anak sejak usia dini. Hal ini juga sejalan dengan temuan Xiang & McBride (2024) yang menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam menumbuhkan budaya gerak aktif pada anak.

Meskipun demikian, tantangan terbesar di era digital adalah meningkatnya *screen time*. Choi & Slingerland (2024) menjelaskan bahwa kecemasan fisik (*physical activity anxiety*) pada anak semakin meningkat akibat kurangnya pengalaman bergerak yang bermakna. Kondisi ini diperparah dengan maraknya penggunaan gawai yang menyebabkan anak lebih banyak duduk pasif. Green et al. (2025) dalam studi longitudinal menemukan bahwa jalur perkembangan literasi fisik anak dapat terhambat ketika mereka lebih sering terpapar aktivitas

sedentari dibandingkan aktivitas fisik. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pengembangan literasi fisik harus dilakukan secara konsisten untuk mencegah terjadinya siklus negatif dalam perkembangan anak.

Dari sisi kebijakan, World Health Organization (2022) telah mengeluarkan rekomendasi global untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak dan remaja. Laporan tersebut menegaskan bahwa negara-negara anggota, termasuk Indonesia, perlu memperkuat implementasi pendidikan jasmani di sekolah dasar sebagai strategi preventif terhadap penyakit tidak menular di masa depan. Santos et al. (2022) melalui *systematic review* juga menyatakan bahwa strategi yang efektif untuk meningkatkan keaktifan fisik anak harus mempertimbangkan korelasi antara faktor individu, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak bisa berdiri sendiri, melainkan harus menjadi bagian dari ekosistem pendidikan dan kesehatan anak.

Berdasarkan uraian teori, penelitian, dan kebijakan di atas, terlihat adanya kesenjangan antara konsep ideal literasi fisik dengan praktik nyata di sekolah dasar. Sebagian besar penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi positif antara literasi fisik dan keaktifan fisik, namun penelitian di beberapa konteks, termasuk sekolah dasar di daerah, masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Kondisi ini menegaskan perlunya penelitian yang lebih kontekstual di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan: **apakah terdapat hubungan antara tingkat literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik siswa sekolah dasar di SDN Gondang?**

2. METODE

Desain dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena berfokus pada pengukuran variabel secara objektif (menghasilkan data numerik) dan pengujian hubungan antarkonsep melalui analisis statistik yang terstandar. Dalam kerangka ini, peneliti merumuskan pertanyaan/hipotesis, memilih instrumen terukur, lalu menganalisis data menggunakan prosedur inferensial yang sesuai dengan tujuan riset. Praktik tersebut sejalan dengan panduan desain riset kuantitatif kontemporer yang menekankan keterpautan logis antara pertanyaan penelitian, rancangan, dan teknik analisis (misalnya korelasi), sebagaimana diuraikan dalam Creswell & Creswell, edisi ke-6 (2023).

Secara spesifik, desain deskriptif-korelasional digunakan untuk menggambarkan tingkat variabel yang diteliti (literasi fisik dan keaktifan fisik) sekaligus menguji keeratan hubungan di antara keduanya tanpa intervensi peneliti. Desain ini bersifat non-eksperimental—cocok ketika peneliti ingin mengetahui ada/tidaknya asosiasi serta arah hubungan (positif/negatif), namun tidak bertujuan menegakkan kausalitas karena tidak ada manipulasi variabel maupun kontrol kondisi secara ketat. Definisi, tujuan, dan batasan desain deskriptif-korelasional tersebut banyak dirujuk dalam literatur metodologi mutakhir (lihat Siedlecki, 2020), yang menegaskan bahwa studi semacam ini lazim memakai survei/angket pada satu waktu (potret lintas-seksional) untuk memetakan keterkaitan antarvariabel di populasi target.

Pemilihan korelasi Pearson sebagai teknik analisis utama didasarkan pada karakteristik data dan tujuan riset. Pearson tepat digunakan ketika kedua variabel terukur pada skala interval/rasio dan peneliti ingin menilai kekuatan serta arah hubungan linear di antara keduanya. Dokumentasi teknis terbaru menegaskan bahwa koefisien Pearson merupakan ukuran baku asosiasi linear (bernilai -1 s.d. $+1$) yang dihitung dari kovarians kedua variabel yang telah distandarisasi. Selain itu, pemilihan Pearson selaras dengan praktik analisis dalam perangkat lunak statistik arus utama (mis. IBM SPSS) untuk studi korelasional di bidang pendidikan/keolahragaan.

Penggunaan Pearson menuntut perhatian pada prasyarat/ asumsi statistik, antara lain: (1) hubungan linear antarvariabel; (2) distribusi mendekati normal pada masing-masing variabel (bivariate normal untuk inferensi yang ketat); dan (3) homoskedastisitas (varians residual relatif konstan di seluruh rentang prediktor). Praktik baiknya, peneliti memeriksa diagnostik awal melalui visualisasi (histogram/Q-Q plot; scatter plot untuk mengecek linearitas dan outlier) dan/atau uji kenormalan guna meminimalkan bias inferensi. Ulasan metode statistik terkini (2019 ke atas) juga menekankan pentingnya pemeriksaan normalitas sebelum memilih prosedur parametrik seperti Pearson misalnya ulasan Mishra dkk. (2019) tentang statistik deskriptif dan uji normalitas untuk data penelitian.

Dalam kerangka riset ini, desain deskriptif-korelasional paling sejalan dengan pertanyaan penelitian: “apakah terdapat hubungan antara tingkat literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik siswa SD?” Rancangan ini memberi dua keluaran kunci: (a) gambaran tingkat literasi fisik dan keaktifan fisik pada populasi sasaran (melalui statistik deskriptif); dan (b) estimasi kekuatan/arah hubungan (melalui koefisien korelasi dan pengujian signifikansinya). Literatur metodologi terbaru juga menegaskan bahwa korelasi adalah alat yang tepat saat tujuan utamanya adalah menilai asosiasi (bukan memprediksi atau menjelaskan sebab-akibat); jika fokusnya prediksi, barulah regresi digunakan, sedangkan untuk kausalitas dibutuhkan desain eksperimental/kuasi-eksperimental dengan kontrol yang memadai (lihat tinjauan ringkas Wisniewski, 2024).

Akhirnya, penting digarisbawahi keterbatasan inheren dari desain korelasional: (1) tidak dapat menegaskan hubungan kausal karena tidak ada manipulasi dan kontrol temporal; (2) rentan faktor perancu (confounders) yang mungkin turut membentuk asosiasi yang teramati; dan (3) bergantung pada kualitas pengukuran (reliabilitas/validitas instrumen) serta pemenuhan asumsi analisis. Peringatan metodologis ini konsisten disampaikan dalam literatur riset terbaru tentang desain deskriptif-korelasional dan patut dipertimbangkan saat menafsirkan hasil (mis. Siedlecki, 2020; Creswell & Creswell, 2023). Dengan memahami ruang lingkup dan batasan ini, interpretasi temuan misalnya koefisien korelasi yang rendah dan tidak signifikan dapat dilakukan secara proporsional dan akuntabel dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di **SDN Gondang, Kabupaten Magetan, Jawa Timur** pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Lokasi ini dipilih secara purposif dengan beberapa pertimbangan akademis maupun praktis. Pertama, SDN Gondang merupakan salah satu sekolah dasar negeri dengan jumlah siswa yang relatif kecil (78 siswa) sehingga memungkinkan penerapan teknik *total sampling*. Hal ini memudahkan peneliti untuk memperoleh gambaran komprehensif tanpa harus melakukan pengambilan sampel yang kompleks. Kedua, sekolah ini memiliki guru PJOK yang aktif dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan profesi, sehingga mendukung pelaksanaan penelitian terkait literasi fisik dan keaktifan fisik siswa. Ketiga, konteks geografis sekolah yang berada di wilayah semi-perkotaan memberi karakteristik populasi yang unik karena siswa tumbuh dalam lingkungan yang masih menyediakan ruang terbuka untuk bermain namun juga terpapar gaya hidup digital yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik mereka.

Magetan sendiri dikenal sebagai wilayah dengan kombinasi budaya pedesaan dan perkembangan urban yang cukup pesat. Kondisi ini relevan bagi penelitian literasi fisik karena faktor lingkungan sosial dan fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat keaktifan anak (Hulteen et al., 2022; Xiang & McBride, 2024). Oleh karena itu, hasil penelitian di SDN Gondang diharapkan dapat memberikan gambaran kontekstual yang lebih mendalam mengenai tantangan dan peluang dalam pengembangan literasi fisik di sekolah dasar Indonesia, khususnya di daerah semi-perkotaan.

Waktu penelitian berlangsung selama **empat bulan**, yakni Januari hingga April 2025. Tahap pertama, pada bulan Januari, peneliti mempersiapkan instrumen penelitian, melakukan validasi isi bersama pakar, serta mengurus izin penelitian ke sekolah. Tahap kedua, pada Februari, dilakukan uji coba instrumen kepada 20 siswa di sekolah lain untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Tahap ketiga, pada Maret, pengumpulan data utama dilakukan dengan menyebarkan angket melalui Google Form, difasilitasi guru PJOK, serta didampingi orang tua siswa untuk menjaga keakuratan data. Tahap terakhir, pada April, dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS serta penyusunan laporan hasil penelitian.

Pemilihan waktu di semester genap juga dipertimbangkan secara metodologis. Pada periode ini siswa sudah relatif beradaptasi dengan kegiatan belajar mengajar, sehingga pengukuran literasi fisik dan keaktifan fisik dapat mencerminkan kondisi yang stabil. Selain itu, cuaca di awal tahun yang relatif seimbang antara musim hujan dan pancaroba turut menjadi pertimbangan, karena faktor iklim juga dapat memengaruhi aktivitas fisik anak di luar jam sekolah (Santos et al., 2022; WHO, 2022). Dengan demikian, lokasi dan waktu penelitian telah disusun untuk memastikan data yang diperoleh valid, reliabel, dan sesuai dengan konteks perkembangan anak sekolah dasar.

Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di **SDN Gondang, Kabupaten Magetan, Jawa Timur**, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Jumlah total siswa adalah **78 orang**, terdiri dari kelas 1 sampai kelas 6. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Dengan menggunakan seluruh siswa sebagai populasi, penelitian ini berupaya memberikan gambaran menyeluruh mengenai literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik di sekolah tersebut tanpa harus melakukan generalisasi ke sekolah lain.

Karakteristik populasi meliputi **41 siswa laki-laki** dan **37 siswa perempuan** dengan rentang usia antara **7–12 tahun**. Distribusi usia ini sesuai dengan fase perkembangan anak sekolah dasar, yaitu masa kritis dalam pembentukan keterampilan gerak dasar. Pada fase ini, anak mulai menguasai koordinasi motorik fundamental seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, yang menjadi dasar dari penguasaan literasi fisik (Stodden et al., 2021). Oleh karena itu, populasi ini dinilai tepat untuk mengkaji hubungan antara literasi fisik dan keaktifan fisik.

Peneliti menggunakan **teknik total sampling**, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah siswa relatif kecil sehingga memungkinkan pengumpulan data secara menyeluruh. Menurut Etikan (2019), *total sampling* efektif digunakan ketika populasi berjumlah kurang dari 100 orang, sebab dapat meningkatkan keakuratan data dan menghindari bias pengambilan sampel. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan seluruh siswa SDN Gondang sebagai responden, sehingga hasil yang diperoleh menggambarkan kondisi faktual siswa di sekolah tersebut.

Kriteria inklusi ditetapkan untuk memastikan bahwa subjek penelitian sesuai dengan tujuan riset. Adapun kriteria inklusi meliputi: (1) siswa aktif yang terdaftar pada semester genap 2024/2025, (2) mengikuti pembelajaran PJOK secara reguler, (3) memperoleh penilaian langsung dari guru PJOK mengenai aktivitas fisiknya, dan (4) mendapat persetujuan orang tua atau wali untuk berpartisipasi. Dengan adanya kriteria ini, validitas internal penelitian dapat lebih terjaga karena responden benar-benar sesuai dengan variabel yang diteliti (Abdullah & Adiatmika, 2023).

Selain itu, keterlibatan guru PJOK dalam menilai keaktifan fisik siswa menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan keakuratan data. Hal ini sejalan dengan Li et al. (2021) yang menyatakan bahwa guru PJOK memiliki posisi strategis dalam mengobservasi perkembangan literasi fisik dan aktivitas fisik siswa secara konsisten di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, meskipun data dikumpulkan melalui angket daring, dukungan guru dalam proses pengisian menjadi jaminan bahwa data yang terkumpul lebih kredibel.

Dengan rancangan populasi dan subjek penelitian seperti ini, penelitian diharapkan dapat memberikan potret yang representatif tentang kondisi literasi fisik dan keaktifan fisik anak usia sekolah dasar di SDN Gondang. Temuan penelitian juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan sekolah dalam mengembangkan strategi pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual dan berorientasi pada kebutuhan perkembangan siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat penting yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa **angket daring** yang disusun berdasarkan indikator literasi fisik dan keaktifan fisik pada anak sekolah dasar. Angket dipilih karena mampu menjangkau seluruh siswa dengan mudah, efisien, serta memberikan data yang terstandarisasi. Instrumen ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu angket literasi fisik dan angket keaktifan fisik.

Angket Literasi Fisik

Angket literasi fisik dikembangkan untuk mengukur kemampuan dasar siswa dalam keterampilan motorik, motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik. Penyusunan indikator merujuk pada kerangka kerja literasi fisik yang dikemukakan oleh Roetert & Stodden (2022), yang menekankan bahwa literasi fisik tidak hanya terkait kemampuan gerak, tetapi juga aspek kognitif dan afektif. Instrumen terdiri dari 25 butir pernyataan, masing-masing menggunakan skala Likert 1–4 (sangat tidak sesuai–sangat sesuai). Penggunaan skala empat poin dimaksudkan untuk mendorong responden memilih arah jawaban yang lebih jelas tanpa opsi netral (Choi & Slingerland, 2024).

Angket Keaktifan Fisik

Instrumen keaktifan fisik dirancang berdasarkan rekomendasi WHO (2022) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah memerlukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama minimal 60 menit per hari. Angket terdiri dari 15 butir pernyataan yang mengukur empat aspek, yaitu: (1) frekuensi aktivitas fisik harian, (2) jenis aktivitas yang dilakukan (misalnya bermain, berolahraga, bersepeda), (3) durasi keterlibatan dalam aktivitas tersebut, dan (4) perilaku sedentari seperti penggunaan gawai atau menonton televisi. Skala jawaban menggunakan kategori frekuensi (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering). Indikator perilaku sedentari dianggap penting karena anak dengan literasi fisik rendah cenderung menghindari aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu pasif (Green et al., 2025; Santos et al., 2022).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas isi diperoleh melalui konsultasi dengan dua pakar pendidikan jasmani yang menilai kesesuaian butir pertanyaan dengan indikator literasi fisik dan keaktifan fisik. Selain itu, uji coba dilakukan pada 20 siswa sekolah dasar di luar sampel penelitian. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi item berada pada rentang 0,41–0,72 yang termasuk kategori sedang hingga tinggi (Azwar, 2019). Selanjutnya, reliabilitas instrumen dihitung menggunakan Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai 0,83, yang menandakan konsistensi internal tinggi. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan untuk penelitian lapangan karena dapat memberikan hasil yang stabil dan konsisten (Edwards et al., 2021).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap sistematis. Pertama, tahap **persiapan**, meliputi penyusunan proposal penelitian, pengembangan instrumen, uji validitas dan reliabilitas, serta pengurusan izin penelitian di sekolah. Kedua, tahap **pelaksanaan**, yaitu penyebaran angket melalui Google Form yang difasilitasi oleh guru PJOK dan didampingi oleh orang tua siswa. Hal ini penting untuk memastikan bahwa siswa memahami pertanyaan dan memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi sebenarnya. Ketiga, tahap **pengumpulan data**, yaitu pengunduhan data dari Google Form dalam bentuk spreadsheet serta verifikasi untuk menghindari data ganda

atau tidak lengkap. Terakhir, tahap **pelaporan**, yaitu pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 dan penyusunan hasil penelitian dalam bentuk artikel ilmiah.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan dua tahap. Pertama, uji One Sample t-test digunakan untuk mengetahui kecenderungan tingkat literasi fisik dan keaktifan fisik siswa terhadap standar teoritis tertentu. Hasil uji ini memberikan informasi apakah rata-rata siswa berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Kedua, dilakukan uji korelasi bivariat Pearson untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dan keaktifan fisik. Pearson dipilih karena sesuai untuk data interval dan rasio serta mampu mengukur keeratan hubungan linear (Creswell & Creswell, 2023). Nilai koefisien korelasi diinterpretasikan berdasarkan kategori kekuatan hubungan, dengan taraf signifikansi 0,05. Jika $p\text{-value} < 0,05$ dan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, maka dinyatakan terdapat hubungan signifikan. Sebaliknya, jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tidak terdapat hubungan signifikan.

Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian yang berlaku dalam pendidikan. Persetujuan partisipasi (*informed consent*) diperoleh dari orang tua atau wali siswa sebelum pengisian angket. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode responden, sehingga data pribadi tidak akan diungkapkan. Guru PJOK juga berperan sebagai fasilitator untuk memastikan proses pengisian angket tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Prinsip *beneficence* (memberikan manfaat), *respect for person* (menghormati hak anak dan orang tua), serta *justice* (kesetaraan partisipasi) dijaga selama penelitian (Siedlecki, 2020).

Kelebihan dan Keterbatasan Metode

Kelebihan metode penelitian ini terletak pada penggunaan teknik **total sampling**, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan seluruh populasi siswa SDN Gondang. Selain itu, instrumen yang digunakan telah divalidasi dan reliabel, sehingga data yang dihasilkan dapat dipercaya. Penggunaan angket daring juga mempermudah proses pengumpulan data dan mengurangi bias administratif.

Namun, metode ini memiliki keterbatasan. Pertama, data diperoleh berdasarkan persepsi responden dan observasi guru, sehingga mungkin terdapat bias subjektivitas. Kedua, penggunaan angket daring menuntut keterampilan literasi digital yang belum merata di kalangan siswa sekolah dasar. Ketiga, desain deskriptif-korelasional tidak dapat menjelaskan hubungan kausalitas, melainkan hanya menunjukkan ada tidaknya asosiasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan metode observasi langsung atau pendekatan campuran (*mixed methods*) agar hasil lebih komprehensif (Robinson et al., 2023; Wisniewski, 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menganalisis data literasi fisik dan keaktifan fisik siswa sekolah dasar di SDN Gondang yang melibatkan 78 responden. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor literasi fisik siswa adalah **72,3** yang berada pada kategori **sedang**. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keterampilan gerak dasar, motivasi, dan kepercayaan diri pada tingkat moderat, meskipun belum optimal. Rata-rata skor keaktifan fisik adalah **69,8** (kategori sedang), yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah, masih berada pada level cukup, tetapi belum mencapai kategori tinggi.

Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dilakukan uji korelasi bivariat Pearson dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi ($r \text{ hitung}$) sebesar **0,163** dengan $p\text{-value} = 0,063$. Nilai ini lebih kecil dibandingkan $r \text{ tabel}$ (0,227), sehingga secara statistik **tidak signifikan**. Dengan kata lain, tingkat literasi fisik siswa tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat keaktifan fisik mereka.

Tabel 3.1. Hasil Uji Korelasi Literasi Fisik dan Keaktifan Fisik

Variabel	$r \text{ hitung}$	$r \text{ tabel (df=78)}$	$p\text{-value}$	Keterangan
Literasi fisik – Keaktifan fisik	0,163	0,227	0,063	Tidak signifikan

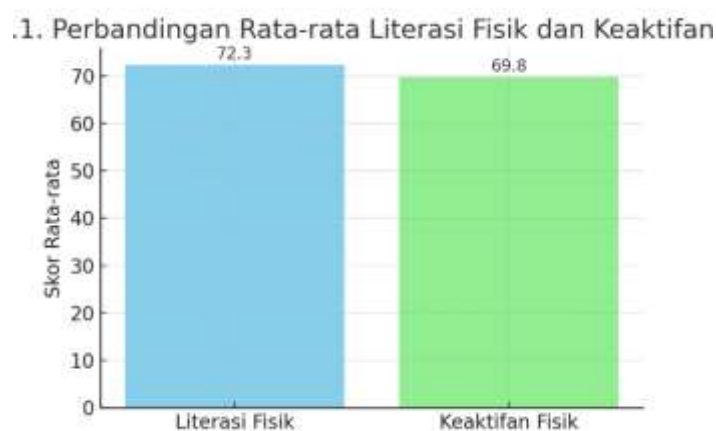
Nilai korelasi 0,163 termasuk kategori **sangat rendah**, sehingga perubahan literasi fisik siswa hanya memberikan pengaruh yang sangat kecil terhadap keaktifan fisik. Selain itu, $p\text{-value}$ yang lebih besar dari 0,05 menegaskan bahwa hasil korelasi tidak signifikan pada tingkat kepercayaan 95%. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain di luar literasi fisik kemungkinan lebih dominan dalam memengaruhi keaktifan fisik siswa, misalnya

ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan guru maupun orang tua, serta kebiasaan siswa dalam menggunakan media digital.

Analisis deskriptif lebih lanjut menunjukkan distribusi skor responden. Dari 78 siswa, sebanyak **28 siswa (35,9%)** memiliki literasi fisik kategori tinggi, **39 siswa (50,0%)** kategori sedang, dan **11 siswa (14,1%)** kategori rendah. Pada variabel keaktifan fisik, sebanyak **25 siswa (32,1%)** berada pada kategori tinggi, **40 siswa (51,3%)** kategori sedang, dan **13 siswa (16,6%)** kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori menengah baik pada literasi fisik maupun keaktifan fisik, dengan hanya sebagian kecil yang menonjol atau sangat rendah.

Perbandingan rata-rata kedua variabel ditampilkan pada Gambar 3.1. Grafik menunjukkan bahwa nilai rata-rata literasi fisik sedikit lebih tinggi dibandingkan keaktifan fisik, meskipun keduanya sama-sama berada dalam kategori sedang.

Perbandingan rata-rata skor antarvariabel dapat dilihat pada Gambar 3.1. Grafik ini memperlihatkan bahwa nilai rata-rata literasi fisik sedikit lebih tinggi dibandingkan keaktifan fisik, namun keduanya sama-sama berada dalam kategori sedang.



Gambar 3.1 Perbandingan Rata-rata Literasi Fisik dan Keaktifan Fisik Siswa.

Secara keseluruhan, rendahnya nilai korelasi ($r = 0,163$) memperkuat kesimpulan bahwa peningkatan literasi fisik belum secara otomatis diikuti oleh peningkatan keaktifan fisik. Beberapa siswa dengan literasi fisik cukup tinggi tetap menunjukkan partisipasi aktivitas fisik yang rendah. Temuan ini menunjukkan adanya kemungkinan faktor perantara (mediator) atau faktor eksternal lain, seperti dukungan guru, motivasi intrinsik, pengaruh teman sebaya, atau ketersediaan sarana olahraga, yang turut memengaruhi hubungan antara literasi fisik dan keaktifan fisik siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa literasi fisik merupakan faktor penting, tetapi bukan satu-satunya penentu dalam meningkatkan keaktifan fisik anak sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata literasi fisik siswa SDN Gondang berada pada kategori sedang (72,3), demikian pula keaktifan fisik (69,8). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam keterampilan gerak dasar, motivasi, dan kepercayaan diri cukup memadai, tetapi belum mencapai tingkat optimal. Kondisi ini selaras dengan penelitian O'Brien et al. (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar di berbagai konteks masih berada pada kategori menengah dalam hal kompetensi motorik dan aktivitas fisik harian. Hal ini menunjukkan bahwa literasi fisik merupakan aspek yang masih memerlukan perhatian khusus dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,163 dengan p -value 0,063 menunjukkan bahwa hubungan antara literasi fisik dan keaktifan fisik siswa tidak signifikan. Temuan ini bertolak belakang dengan teori siklus positif yang dikemukakan oleh Stodden et al. (2021), yang menyatakan bahwa literasi fisik berkontribusi langsung terhadap peningkatan aktivitas fisik melalui penguatan kompetensi motorik dan kepercayaan diri. Namun, penelitian ini justru memperlihatkan adanya *gap* di mana literasi fisik tidak selalu sejalan dengan partisipasi aktivitas fisik siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Carl et al. (2023) yang menyebutkan bahwa efektivitas literasi fisik dalam meningkatkan keaktifan fisik anak sangat dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti dukungan lingkungan sekolah, peran guru, serta akses terhadap sarana olahraga.

Distribusi skor menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang baik untuk literasi maupun keaktifan fisik, dengan hanya sekitar 30–35% yang mencapai kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa literasi fisik yang cukup baik tidak selalu terimplementasi dalam bentuk keaktifan fisik yang tinggi. Hal ini bisa disebabkan oleh adanya variabel perantara, misalnya kebiasaan penggunaan gawai yang berlebihan, pola asuh keluarga, maupun keterbatasan kesempatan bermain di luar ruangan. Santos et al. (2022) menegaskan bahwa perilaku sedentari, seperti menonton televisi dan bermain *gadget*, menjadi salah satu hambatan utama keterlibatan anak dalam aktivitas fisik meskipun mereka memiliki keterampilan motorik yang memadai.

Faktor guru juga menjadi aspek penting yang dapat menjelaskan temuan penelitian ini. Menurut Li et al. (2021), guru PJOK berperan penting dalam mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, tidak hanya dengan mengajarkan keterampilan dasar, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memotivasi. Di SDN Gondang, literasi fisik yang cukup baik mungkin belum sepenuhnya terintegrasi dengan program pembelajaran PJOK yang mendorong partisipasi aktif siswa di luar kegiatan formal. Akibatnya, meskipun siswa memiliki kemampuan gerak dasar, mereka tidak selalu termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa literasi fisik bukanlah satu-satunya determinan keaktifan fisik siswa. Edwards et al. (2021) menyebutkan bahwa keberhasilan intervensi literasi fisik sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan belajar, keterlibatan keluarga, serta kesempatan anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang menyenangkan. Oleh karena itu, strategi pembelajaran PJOK sebaiknya tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan gerak dasar, tetapi juga pada penciptaan pengalaman belajar yang menarik, berbasis permainan, dan melibatkan dukungan lingkungan sekolah maupun keluarga (Abdullah & Adiatmika, 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa literasi fisik memiliki peran penting, tetapi tidak cukup untuk menjamin tingginya tingkat keaktifan fisik anak. Diperlukan intervensi komprehensif yang mengintegrasikan aspek motivasi, dukungan sosial, serta akses fasilitas agar literasi fisik dapat berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan keaktifan fisik siswa.

4. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat literasi fisik dan keaktifan fisik siswa sekolah dasar di SDN Gondang. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata literasi fisik (72,3) dan keaktifan fisik (69,8) berada pada kategori sedang. Distribusi responden juga memperlihatkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat menengah baik dalam literasi maupun keaktifan fisik.

Uji korelasi bivariat Pearson menghasilkan nilai $r = 0,163$ dengan $p\text{-value} = 0,063$, lebih kecil dari r tabel (0,227), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dan keaktifan fisik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun literasi fisik penting untuk mendukung keterampilan gerak dasar, faktor lain seperti dukungan guru, keluarga, lingkungan, serta kebiasaan penggunaan gawai lebih dominan dalam memengaruhi tingkat keaktifan fisik anak.

Dengan demikian, literasi fisik perlu tetap dikembangkan sejak dini, namun intervensi pembelajaran PJOK harus lebih menekankan integrasi keterampilan gerak dasar dengan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan, berbasis permainan, dan melibatkan dukungan lingkungan sekolah maupun keluarga. Hal ini diharapkan dapat mendorong partisipasi aktif siswa dalam aktivitas fisik secara konsisten dan berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, N., & Adiatmika, I. P. G. (2023). Implementasi model pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan literasi fisik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.58721>

Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cairney, J., Dudley, D., & Kwan, M. (2021). The relationship between physical literacy and health in children and youth. In A. B. Smith & T. L. Jones (Eds.), *Global perspectives on physical literacy* (pp. 45–62). Routledge.

Carl, J., Czychon, A., & Stark, R. (2023). The effectiveness of physical literacy interventions in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(5), 1031–1053. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01820-5>

- Choi, E., & Slingerland, M. (2024). The role of physical literacy in mitigating physical activity anxiety in primary school children. *Journal of School Health*, 94(2), 115–123. <https://doi.org/10.1111/josh.13389>
- Choi, S. M., Sum, R. K. W., & de Rond, T. (2022). An updated conceptualisation of physical literacy for the 21st century. *Quest*, 74(3), 291–308. <https://doi.org/10.1080/00336297.2022.2084793>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage.
- Dudley, D. A., Cairney, J., & Stodden, D. (2023). A new look at the conceptualisation and measurement of physical literacy. *Journal of Sports Sciences*, 41(5), 450–459. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2175461>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., & Keegan, R. J. (2021). A systematic review of physical literacy interventions in school settings. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 399–410. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0097>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., & Morgan, K. (2022). Exploring the relationship between physical literacy and mental health in early childhood: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 11(3), 371–381. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.09.003>
- Green, A., Roberts, W. M., & Carter-Smith, J. (2025). Developmental trajectories of physical literacy and sedentary behavior. *Human Kinetics Journal*. <https://doi.org/10.1123/jsep.2025-0042>
- Hulteen, R. M., Lander, N., & Barnett, L. M. (2022). The home environment's influence on children's physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(1), 8–15. <https://doi.org/10.1080/07303084.2021.2008579>
- Lee, J., & Kim, Y. (2023). A cross-sectional study on the components of physical literacy and physical activity levels in elementary students. *Perceptual and Motor Skills*, 130(4), 1601–1615. <https://doi.org/10.1177/00315125231100067>
- Li, C., Yi, X., & Gao, Z. (2021). The role of physical education teachers in promoting physical literacy in primary schools: A review. *European Physical Education Review*, 27(4), 848–864. <https://doi.org/10.1177/1356336X21990479>
- O'Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2023). A longitudinal study of fundamental movement skills and sedentary time in primary school children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(7), 365–370. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.05.003>
- Pratama, A. H., & Lutan, R. (2024). Peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung literasi fisik di era digital. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 123–135. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.21456
- Robinson, L. E., Webster, E. K., & Young, J. C. (2023). The reciprocal relationship between motor competence and physical activity in early childhood. *Kinesiology Review*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1123/kr.2022-0045>
- Roetert, E. P., & Stodden, D. F. (2022). Physical literacy: A global framework for a healthy and active life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4215. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074215>
- Santos, R., Hinkley, T., & Brown, T. D. (2022). Correlates of physical activity and sedentary behaviour in young children: A systematic review of reviews. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01298-z>
- Siedlecki, S. L. (2020). Understanding descriptive research designs and methods. *Clinical Nurse Specialist*, 34(1), 8–12. <https://doi.org/10.1097/NUR.0000000000000493>

Wiyarko, W. (2025). Hubungan antara tingkat literasi fisik dan tingkat keaktifan fisik siswa sekolah dasar di SDN Gondang.
International Journal of Educational Policy and Innovation (IJEPI), 1(1), pp 20–29. <https://doi.org/10.xxxx/ijepi.v1i1.xxxx>

Stodden, D. F., Langendorfer, S. J., & Gao, Z. (2021). The importance of motor competence to health: A developmental perspective. In D. A. Smith & N. B. Johnson (Eds.), *Motor development and skill acquisition* (2nd ed., pp. 211–235). Springer.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization.

Xiang, P., & McBride, R. (2024). Parental support and children's physical literacy development: A cross-cultural perspective. *Early Child Development and Care*, 194(5), 765–778. <https://doi.org/10.1080/03004430.2023.2234567>