

Penguasaan literasi fisik, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani: Studi komparatif peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah

Mastery of physical literacy, physical activity, and physical fitness: A comparative study of Elementary School and Madrasah Ibtidaiah students

Khoirul Husnan^{*1}, Ahmad Lani¹, Nurcholis Sunuyeko¹

¹Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, IKIP Budi Utomo, Malang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memverifikasi penguasaan literasi fisik, aktivitas, dan kebugaran fisik peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah di wilayah Malang Raya. Penguasaan literasi fisik merujuk pada pemahaman peserta didik tentang konsep dan pengetahuan terkait dengan kebugaran fisik. Aktivitas fisik mencakup partisipasi peserta didik dalam kegiatan fisik yang melibatkan gerakan dan latihan, sedangkan persepsi kebugaran fisik merujuk pada cara seseorang memahami dan mengevaluasi tingkat kebugaran fisik mereka sendiri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif dengan sampel peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah di Malang Raya sebanyak 1.468 peserta didik. Data dikumpulkan melalui tes literasi fisik yang mengukur pemahaman konsep dan pengetahuan siswa tentang kebugaran fisik. Selain itu, kuesioner persepsi kebugaran fisik dilakukan untuk mengukur persepsi kebugaran fisik peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan literasi fisik peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah Malang Raya telah memenuhi kriteria yang di tentukan. Keaktifan berolahraga peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah Malang Raya tidak memenuhi kelayakan yang di tentukan. Tingkat kebugaran fisik peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah Malang Raya tidak memenuhi kriteria yang di tentukan.

Kata Kunci: Literasi Fisik; Aktivitas Fisik; Kebugaran Fisik; Sekolah Dasar

Abstract

This research aims to verify the mastery of physical literacy, activity and physical fitness of elementary school and Madrasah Ibtidaiah students in the Greater Malang area. Mastery of physical literacy refers to students' understanding of concepts and knowledge related to physical fitness. Physical activity includes students' participation in physical activities that involve movement and exercise, while Perception of physical fitness refers to the way a person understands and evaluates their own level of physical fitness. This research used a comparative research design with a sample of 1,468 elementary school and religious madrasah students in Malang Raya. Data was collected through a physical literacy test that measures students' conceptual understanding and knowledge of physical fitness. In addition, a physical fitness perception questionnaire was conducted to measure students' physical fitness perceptions. The results of the research show that the physical literacy mastery of elementary school and Madrasah Ibtidaiah Malang Raya students has met the specified criteria. The sports activities of students at Elementary School and

Madrasah Ibtidaiyah Malang Raya do not meet the specified requirements. The physical fitness level of elementary school and Madrasah Ibtidaiyah Malang Raya students does not meet the specified criteria.

Keywords: Physical Literacy; Physical Activity; Physical Fitness; Elementary school

Received: 18 Oktober 2023; Revised: 8 November 2023; Accepted: 10 November 2023

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v3i1.976>

Corresponding author: Khoirul Husnan, Jalan Simpang Arjuno 14-B Malang
Email: khoirulhusnan@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup manusia, dan pendidikan olahraga dan kesehatan sangat penting karena melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik dapat secara langsung mengikuti berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan olahraga, olahraga dan kesehatan, dan juga dapat membantu mereka melalui pengalaman belajar mereka. Penyuluhan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang lebih baik, serta pembentukan pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat sangat penting untuk dilakukan (Rosdiana, 2015). Peserta didik yang melek fisik membuat aktivitas fisik lebih menyenangkan (Herlina & Suherman, 2020; Sudibjo et al., 2015). Jika setiap anak aktif sepanjang hidupnya, anak idealnya akan mengembangkan literasi fisik, menjadi aktif, belajar gerakan dasar, dan belajar latihan selama tahap awal pertumbuhan atlet jangka panjang. Literasi jasmani di masa pandemi ini dapat membekali anak-anak dengan potensi terbaik mereka sejak usia dini (Nur & Aprilo, 2021).

Dibandingkan dengan negara-negara maju seperti Kanada, Jepang, Australia, Amerika, Ceko, dan Finlandia, istilah "literasi fisik" masih kurang digunakan di Indonesia (Friskawati & Stephani, 2021). Akademisi masih sangat sedikit yang memperkenalkan atau mengkaji literasi jasmani. Beberapa universitas telah menggunakan istilah literasi tetapi belum sepenuhnya dipelajari. Literasi membaca, menulis, dan berhitung, literasi keuangan, dan literasi digital sangat populer di kalangan masyarakat, yang digaungkan oleh para pegiat literasi, media masa, dan lembaga pemerintah (Physically Literate and Physically Educated: A Rose by Any Other Name?, 2015). Literasi fisik

diajarkan secara alami dan tidak dipaksakan, yang memicu kesadaran untuk mengelola dan menjaga kesehatan. Proses ini berlangsung dari bayi hingga dewasa. Pendidikan jasmani tidak terlepas dari pembangunan literasi jasmani.

Banyak penelitian saat ini mengamati hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dan hasil belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani (Chaeroni et al., 2021; Erliana & Hartoto, 2019; Fatoni et al., 2021; Rousdyanto et al., 2021; Salamah et al., 2019). Hasil belajar peserta didik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif mereka saja; aktivitas fisik dan kebugaran jasmani juga berpengaruh pada hasil belajar mereka. Literasi jasmani adalah konsep universal yang dapat diterapkan pada setiap orang tanpa memandang usia atau kemampuan fisik mereka. Definisi singkatnya adalah bahwa literasi jasmani adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk mempertahankan aktivitas fisik sepanjang hidup (Whitehead, 2012). Menurut beberapa ahli, aktivitas fisik adalah bagian dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran, dan penerimaan keterampilan, norma, nilai, persepsi diri, identitas, dan peran (Ennis, 2011; Taylor et al., 2013). Berbagai faktor dalam lingkungan keluarga dan keterlibatan sosial, seperti profesi, kelompok sosio-demografi, pendidikan, dan tempat tinggal, dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Para ahli berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh oleh otot dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Giriwoyo & Sidik, 2012; Widiyanti & Tafal, 2014). Di lingkungan sekolah, guru pendidikan jasmani dapat memberikan kegiatan literasi jasmani dalam pembelajaran sehari-hari yang berkaitan dengan kegiatan atletik peserta didik. Literasi fisik adalah dorongan, kepercayaan diri, kemampuan fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup dengan rasa hormat dan tanggung jawab (Edwards et al., 2017).

Literasi fisik dapat memberikan motivasi dan keyakinan kepada setiap anak bahwa aktivitas fisik adalah bagian penting dari hidup mereka. Selain itu, partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas fisik dapat membantu anak-anak

mengembangkan keterampilan dan pola gerakan. Kegiatan jasmani bagi anak sekolah dasar dilakukan di bawah arahan dan pengawasan pendidik/guru, dengan harapan perkembangan yang optimal dari segala aspek pertumbuhan dan perkembangan pada usianya. Ketidakmampuan seorang anak untuk melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri atau persepsi diri yang negatif tentang diri mereka sendiri. Oleh karena itu, perkembangan aktivitas fisik sama pentingnya dengan aspek perkembangan lainnya. Membuat anak membutuhkan bimbingan dan konseling dari pendidik untuk mengatasi kemampuan yang tidak dapat ditumbuhkan oleh literasi jasmani siswa, dan menjadi lebih percaya diri, mahir, efisien, dan ideal. Hastie & Wallhead, (2015) strategi budaya literasi di sekolah dasar termasuk meningkatkan kemampuan fasilitator, meningkatkan jenis dan jumlah sumber belajar yang tersedia, meningkatkan kesempatan belajar, pelibatan masyarakat, meningkatkan tata kelola literasi dalam pembelajaran di kelas (satu buku per pelajaran), membiasakan diri, dan mengembangkan kampanye literasi untuk menulis buku fiksi atau nonfiksi. Kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat dan kewaspadaan tanpa kelelahan yang berlebihan dan memiliki energi yang cukup untuk menikmati kegiatan waktu luang, memenuhi situasi yang tidak biasa, dan menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga disebut kebugaran fisik (Tabacchi et al., 2019).

Tujuan akhir dari pendidikan jasmani adalah literasi fisik, yang menjadi fokus kajian pendidikan jasmani. Ini dilakukan dengan menggambarkan gerak anak sebagai manusia secara keseluruhan, sehingga mereka dapat belajar menjadi anak yang berpengetahuan secara gerak (Chen, 2015). Literasi fisik mendukung pemahaman dasar tentang keterampilan motorik dasar serta pengenalan bakat olahraga yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran Pendidikan jasmani (Lundvall, 2015). Dalam kajian yang mempromosikan aktivitas fisik, menjadi jelas bahwa literasi fisik dan aktivitas fisik terkait erat. Ini penting karena peningkatan literasi fisik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan aktivitas fisik tetapi juga pada hasil partisipasi aktivitas fisik anak (Cornish et al., 2020).

Berdasarkan survei terdahulu yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas, diketahui bahwa hanya sekitar 15% dari peserta didik yang mengikuti pelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dapat mengalami dampak positif dari pembelajaran PJOK (RI, 2012). Hasil survei yang dilakukan oleh tim Sport Development Index Kemenpora tentang kebugaran jasmani di 34 Provinsi menunjukkan bahwa secara nasional, rerata vo_2_max sebesar 26,35 ml/kg/min, pada partisipan laki-laki vo_2_max sebesar 28,68 ml/kg/min dan untuk perempuan sebesar 23,98 ml/kg/min. Dari analisis data ditemukan bahwa tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali sebesar 53,63%, kategori kurang sebanyak 22,68%, dan hanya 5,86% yang masuk kategori baik sekali dan unggul (Kemenpora, 2022).

Berdasarkan gambaran observasi, diduga peserta didik tidak melakukan pendidikan jasmani dasar atau latihan jasmani. Peserta didik tidak memiliki kesempatan untuk menggunakan aktivitas fisik sesuai dengan kompetensi jasmaninya. Untuk itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana penguasaan literasi fisik, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani peserta didik yang menempuh Pendidikan pada sekolah umum dan sekolah yang berbasis agama islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif. Tujuannya adalah untuk membandingkan variabel satu sama lain. penguasaan literasi fisik, kegiatan fisik, dan kebugaran fisik antara siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perbedaan yang ada antara dua kelompok tersebut.

Metode membandingkan penguasaan literasi fisik, kegiatan fisik, dan kebugaran fisik antara siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Bagian ini mencakup deskripsi mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen yang digunakan, prosedur pengumpulan data, dan analisis data yang akan dilakukan. Desain Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif. Tujuannya adalah untuk membandingkan variabel satu sama lain. penguasaan literasi fisik, kegiatan fisik, dan

kebugaran fisik antara peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perbedaan yang ada antara dua kelompok tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah di suatu wilayah Malang Raya. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Peneliti memilih Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah yang mewakili populasi yang relevan.

Instrumen yang digunakan Dalam penelitian ini adalah *physical literacy scale* (Barnett et al., 2023) yang digunakan untuk mengetahui tingkat literasi peserta didik, *physical activity routines* yang digunakan untuk mengumpulkan data aktivitas fisik peserta didik, serta *percieve physical fitness scale* (Abadie, 1988) yang digunakan untuk mengetahui persepsi tingkat kebugaran Jasmani peserta didik.

HASIL

Berdasarkan analisis data sebagai mana dipaparkan dalam tabel 1 diperoleh rata-rata empiris 23,16 > lebih besar dari nilai yang telah di tetapkan (22) berarti menolak H0 dan menerima H1 yang berbunyi: Penguasaan literasi fisik siswa sekolah dasar dan madrasah ibtidaiah Malang raya telah memenuhi kriteria yang di tentukan.

Tabel 1. Hasil Uji t Penguasaan Literasi Fisik

Notes						
One-Sample Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Penguasaan Literasi Fisik (test value 22)	1468	23.16	2.510	0.066		
One-Sample Test						
	Test Value = 22					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	of the Difference	
Penguasaan Literasi Fisik (test value 22)	17.678	1467	0.000	1.158	Lower 1.03	Upper 1.29

Berdasarkan analisis data diperoleh rata-rata empiris 15,9 < lebih kecil dari nilai yang telah di tetapkan (21) berarti menerima H0 dan menolak H1 yang berbunyi: Keaktifan berolahraga siswa sekolah dasar dan madrasah ibtidaiah Malang Raya tidak memenuhi kelayakan yang di tentukan.

Berdasarkan analisis data diperoleh rata-rata empiris $15,9 <$ lebih kecil dari nilai yang telah ditetapkan (21) berarti menerima H_0 dan menolak H_1 yang berbunyi: Keaktifan berolahraga siswa sekolah dasar dan madrasah ibtidaiah Malang Raya tidak memenuhi kelayakan yang di tentukan.

Tabel 2. Hasil Uji t Kegiatan Kegiatan berolahraga

Notes						
Output Created	2023 21:50:20					
One-Sample Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Kegiatan Berolahraga (test value 21)	1468	15.91	5.095	0.133		
One-Sample Test						
Test Value = 21						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	of the Difference	
					Lower	Upper
Kegiatan Berolahraga (test value 21)	-38.274	1467	0.000	-5.089	-5.35	-4.83

Berdasarkan analisis data di peroleh rata rata empirik $39,97 <$ lebih kecil dari nilai yang telah ditetapkan (42) berarti menerima H_0 dan menolak H_1 yang berbunyi: Kebugaran fisik peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah Malang raya tidak memenuhi kelayakan yang di tentukan.

Tabel 3. Hasil Uji t Kebugaran Jasmani

One-Sample Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Kebugaran Jasmani (test value 42)	1468	39.97	7.750	0.202		
One-Sample Test						
Test Value = 42						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	of the Difference	
					Lower	Upper
Kebugaran Jasmani (test value 42)	-10.036	1467	0.000	-2.030	-2.43	-1.63

PEMBAHASAN

Perbandingan penguasaan literasi fisik, dari hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam penguasaan literasi fisik antara siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan dan metode pengajaran yang berbeda antara sekolah dasar dan Madrasah

Ibtidaiyah dapat mempengaruhi penguasaan literasi fisik peserta didik (Giblin et al., 2014; Li et al., 2022).

Perbandingan kegiatan fisik, hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kegiatan fisik antara siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Faktor-faktor seperti kurikulum pendidikan, waktu pelajaran olahraga, dan dukungan dari guru dan lingkungan sekolah dapat mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan fisik (Carl et al., 2022; Cornish et al., 2020; Dudley & Cairney, 2021; Young et al., 2020).

Perbandingan kebugaran fisik, berdasarkan data penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam kebugaran fisik peserta didik sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah dengan standar yang telah ditetapkan. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan dalam program kegiatan fisik yang ditawarkan oleh masing-masing sekolah, seperti jenis olahraga yang diajarkan dan intensitas latihan yang dilakukan. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kebugaran fisik peserta didik memang harus terstruktur dan terprogram pada setiap jenjang pendidikan (Chaeroni et al., 2021; Donnelly et al., 2016; Hasnita et al., 2021; Reyes-Amigo et al., 2021; Trajkovi et al., 2020), sehingga level kebugaran Jasmani peserta didik tetap dapat dijaga dan sangat memungkinkan untuk ditingkatkan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Dari hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam penguasaan literasi fisik antara siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan dan metode pengajaran yang berbeda antara sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah dapat mempengaruhi penguasaan literasi fisik peserta didik .

Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kegiatan fisik antara siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Faktor-faktor seperti kurikulum pendidikan, waktu pelajaran olahraga, dan dukungan dari guru dan lingkungan sekolah dapat mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan.

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam kebugaran fisik siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah dengan standar yang telah ditetapkan. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan dalam program kegiatan fisik yang ditawarkan oleh masing-masing sekolah, seperti jenis olahraga yang diajarkan dan intensitas latihan yang dilakukan.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah dalam wilayah tertentu, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, pengukuran penguasaan literasi fisik, kegiatan fisik, dan kebugaran fisik dilakukan melalui kuesioner dan tes, yang dapat dipengaruhi oleh faktor subjektivitas dan variabilitas individual.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang penguasaan literasi fisik, kegiatan fisik, dan kebugaran fisik pada siswa sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan pendidikan dan promosi kegiatan fisik yang lebih efektif dan menyeluruh di kalangan siswa, serta menginformasikan kebijakan pendidikan yang berfokus pada pengembangan penguasaan literasi fisik dan peningkatan kebugaran fisik pada tingkat sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada studi ini yang berjudul "Penguasaan literasi fisik, Aktivitas fisik dan Kebugaran Fisik Studi Komparatif Siswa Sekolah Dasar Dan madrasah Ibtidaiah Malang Raya "studi kooperatif pada peserta didik di sekolah dasar dan madrasah ibtidaiah Malang raya, beberapa kesimpulan dapat diambil sebagai berikut: penguasaan literasi fisik siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah Malang raya telah memenuhi kriteria yang ditentukan; keaktifan berolahraga siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah Malang raya tidak memenuhi kelayakan yang ditentukan; kebugaran fisik siswa sekolah dasar dan madrasah ibtidaiah Malang raya tidak memenuhi kelayakan yang ditentukan.

KONTRIBUSI PENULIS

Khoirul Husnan: Conceptualization, Methodology, Writing - Original Draft.
Ahmad Lani: Writing - Review & Editing, Formal analysis. **Nurcholis Sunuyeko:** Writing - Review & Editing, Investigation.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 887–892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, 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>
- 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. *Sports Medicine*, 52(12), 2965–2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurna Sporta Saintika*, 6(1), 54–62. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>
- 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), 1569. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1223–1224. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000966>
- Dudley, D., & Cairney, J. (2021). Physical literacy: Answering the call for quality education and sustainable development. *Prospects*, 50(1–2), 5–11. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09512-y>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Ennis, C. D. (2011). Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness. *Quest*, 63(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483659>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal->

pendidikan-jasmani/article/view/31849

- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9539>
- Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). Analysis Research Trends of Physical Literacy in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38298>
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, 44(9), 1177–1184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>
- Giriwoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasnita, A., Nova, A., & Kurniawan, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 37–48. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3908/2602>
- Hastie, P., & Wallhead, T. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Kemenpora. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022*. 1–131.
- Li, M. H., Kaioglou, V., Ma, R. S., Choi, S. M., Venetsanou, F., & Sum, R. K. W. (2022). Exploring physical literacy in children aged 8 to 12 years old: a cross-cultural comparison between China and Greece. *BMC Public Health*, 22(1), 2102. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14507-9>
- Physically literate and physically educated: A rose by any other name?, 4 *Journal of Sport and Health Science* 139 (2015). <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.002>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Nur, M., & Aprilo, I. (2021). Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*, 1472–1486. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/25344/12720>
- Reyes-Amigo, T., Molina, J. S., Mera, G. M., Lima, J. D. S., Mora, J. I., & Soto-Sánchez, J. (2021). Contribution of high and moderate-intensity physical education classes to the daily physical activity level in children. *Journal*

- of *Physical Education and Sport*, 21(1), 29–35.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01004>
- RI, K. (2012). Profile Kesehatan Indonesia. In *Ministry of Health Indonesia*.
- Rosdiana, D. (2015). Kurikulum Pendidikan Jasmani. In *Bandung: Alfabeta*.
- Rousdyanto, M. H. R., Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di Sma Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 15–21.
<https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i1.133>
- Salamah, R., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 18(2), 14–18.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Sudibjo, P., Intan Arovah, N., & Laksmi Ambardini, R. (2015). Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Uny. *Medikora*, 11(2), 183–203.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2816>
- Tabacchi, G., Sanchez, G. F. L., Sahin, F. N., Kizilyalli, M., Genchi, R., Basile, M., Kirkar, M., Silva, C., Loureiro, N., Teixeira, E., Demetriou, Y., Sturm, D. J., Pajaujene, S., Zuoziene, I. J., Gómez-López, M., Rada, A., Pausic, J., Lakicevic, N., Petrigna, L., ... Bianco, A. (2019). Field-based tests for the assessment of physical fitness in children and adolescents practicing sport: A systematic review within the ESA program. *Sustainability (Switzerland)*, 11(24). <https://doi.org/10.3390/su11247187>
- Taylor, R. W., Williams, S. M., Farmer, V. L., & Taylor, B. J. (2013). Changes in physical activity over time in young children: A longitudinal study using accelerometers. *PLoS ONE*, 8(11).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081567>
- Trajkovi, N., Madic, D. M., Milanovic, Z., MacAk, D., Padulo, J., Krustrup, P., & Chamari, K. (2020). Eight months of school-based soccer improves physical fitness and reduces aggression in high-school children. *Biology of Sport*, 37(2), 185–193.
<https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2020.94240>
- Whitehead, M. (2012). What is physical literacy and how does it impact on physical education? In *Debates in Physical Education* (pp. 37–52). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203100189>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(4), 325.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946–959.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>