

## Analisis Literasi Fisik Pada Peserta Didik Kelas X dan Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya

**Esra Augusta**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [esraagusta.20079@mhs.unesa.ac.id](mailto:esraagusta.20079@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) fokus pada keterampilan dan keahlian tertentu sesuai dengan bidang kejuruan yang dipilih (Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun, 2003). Menurut laporan Global Status Report on Physical Activity 2022 dari WHO, sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal. Mayoritas remaja di seluruh dunia jarang melakukan aktivitas fisik (World Health Organization, 2022). Beberapa resiko penyakit yang ditimbulkan seperti risiko hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular,serta masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2022). Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 mei 2024 kepada guru PJOK dengan respon diberikan dengan mangatakan bahwa peserta didi Kurangnya minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta menyatakan bahwa banyaknya tuntutan tugas dari sekolah menyebabkan mereka mengabaikan aktivitas fisik secara mandiri. Selanjutnya tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat literasi fisik pada peserta didik kelas X dan kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota. Sedangkan untuk jenis penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan kuantitatif. Selanjutnya populasi penlitian adalah peserta didik kelas X hingga XI sekolah menengah kejuruan negeri di kota Surabaya dan sampel adalah SMKN 2 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA, SMKN 5 SURABAYA dan SMKN 7 SURABAYA, SMKN 8 SURABAYA dan SMKN 10 SURABAYA, dengan menggunakan multi-stage sampling untuk menentukan sampel penelitian. Jadi untuk hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik berada tingkat exploring stage dan developing stage pada tahap ini sudah bisa di kategorikan baik nanum tetap perlu dipertahankan serta seiring berjalannya Waktu perl adanya peningkatan ke tahap selanjutnya.

**Kata kunci:** *Peserta Didik, Literasi Fisik, SMK, IPLA, Motivasi, Kepercayaan Diri, Kompetensi Fisik, Pengetahuan dan Pemahaman.*

### Abstract

According to the WHO's Global Status Report on Physical Activity 2022, about 81% of adolescents and 27.5% of adults currently do not meet minimum physical activity recommendations. The majority of adolescents worldwide rarely engage in physical activity (World Health Organization, 2022). The results of interviews conducted on May 2, 2024 to the PJOK teacher with the response given by saying that the participants lacked interest in participating in extracurricular activities and stated that the many demands of assignments from school caused them to ignore physical activity independently. Furthermore, the purpose of this study was to determine the level of physical literacy in class X and class XI students of State Vocational High Schools in the City. As for the type of research used is a survey with a quantitative approach. Furthermore, the research population was students in grades X to XI of public vocational high schools in the city of Surabaya and the samples were SMKN 2 SURABAYA and SMKN 4 SURABAYA, SMKN 5 SURABAYA and SMKN 7 SURABAYA, SMKN 8 SURABAYA and SMKN 10 SURABAYA, using multi-stage sampling to determine the research sample. Then for the results of the study shows that the level of physical literacy of students is at the exploring stage and developing stage at this stage can already be categorized as good but still needs to be maintained and over time there needs to be an increase to the next stage.

**Keywords:** *Students, Physical Literacy, Vocational School, IPLA, Motivation, Confidence, Physical Competence, Knowledge and Understanding.*

## PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah institusi pendidikan formal yang menyediakan pendidikan kejuruan di tingkat menengah, sebagai kelanjutan dari SMP, MTs, atau setara. Institusi ini menyelenggarakan program pendidikan yang fokus pada keterampilan dan keahlian tertentu sesuai dengan bidang kejuruan yang dipilih. Sekolah di jenjang ini dikenal sebagai Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Undang-undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun, 2003). Selanjutnya menurut laporan *Global Status Report on Physical Activity 2022* dari WHO, sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal. Mayoritas remaja di seluruh dunia jarang melakukan aktivitas fisik (World Health Organization, 2022). Dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, berbagai masalah kesehatan dapat muncul. Kurangnya aktivitas fisik dalam memenuhi kebutuhan gerak manusia dapat berperan sebagai faktor risiko terjadinya berbagai penyakit kronis (Guthold et al., 2018).

Apabila dilakukan dalam jangka panjang, hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan remaja. Tubuh manusia memerlukan aktivitas fisik, dan jika kebutuhan aktivitas fisik ini tidak terpenuhi, berbagai masalah kesehatan akan muncul, tanpa aktivitas fisik risiko buruk pada kesehatan fisik (Ramadhani & Bianti, 2017). Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat bahwa lebih dari separuh (57,3%) anak Indonesia tergolong tidak aktif dan menghabiskan waktu di depan TV/komputer/PS selama minimal 2jam per harinya (55,2%), dengan proporsi yang lebih tinggi pada anak laki-laki (62,8%) dibandingkan dengan anak perempuan (52,3%) (Rosiana et al., 2023).

Melalui hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 2 mei 2024 kepada guru PJOK di enam sekolah menengah kejuruan di Surabaya yang meliputi SMKN 2 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA, SMKN 5 SURABAYA dan SMKN 7 SURABAYA, SMKN 8 SURABAYA dan SMKN 10 SURABAYA yang berkaitan dengan literasi fisik. Kurangnya minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, serta ketersediaan fasilitas seperti televisi, smartphone, dan komputer memungkinkan peserta didik menghabiskan waktu untuk aktivitas seperti menonton televisi, bermain smartphone, dan menatap layar komputer. Hal ini menyebabkan peserta didik kurang melakukan aktivitas fisik. Adapun hal lain terkait dengan pengetahuan dan pemahaman peserta didik di enam sekolah tersebut mengenai pola hidup sehat masih terbilang kurang. Hal ini ditunjukkan oleh respons guru-guru di enam sekolah menengah kejuruan yang menyatakan bahwa peserta didik kurang memperhatikan pola makan yang sehat, dan banyaknya tuntutan tugas dari sekolah menyebabkan mereka mengabaikan aktivitas fisik secara mandiri.

Oleh karena itu, permasalahan yang terjadi harus diselesaikan dengan tuntas, Penulis akan menganalisis literasi fisik peserta didik, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui literasi fisik peserta didik yang meliputi SMKN 2 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA, SMKN 5 SURABAYA dan SMKN 7 SURABAYA, SMKN 8 SURABAYA dan SMKN 10 SURABAYA terhadap motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman mereka dalam menghargai dan bertanggung jawab atas partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidupnya. Dengan demikian, tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai dengan pemahaman dan pengetahuan yang tepat terhadap literasi fisik (Kemdikbud, 2022).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian survei merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar responden dengan tujuan untuk menggambarkan atau mengukur variabel-variabel tertentu dalam suatu populasi (Mellinger & Hanson, 2020). Penelitian ini akan dilaksanakan selama satu bulan pada bulan Juni 2024 dengan populasi dan sampel Penelitian Penelitian ini populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas X sampai kelas XI sekolah menengah kejuruan negeri di kota Surabaya. Daftar Nama Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya yang dijadikan sebagai populasi yaitu SMKN 1 SURABAYA dan SMKN 2 SURABAYA, SMKN 3 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA dan SMKN 5 SURABAYA, SMKN 6 SURABAYA dan SMKN 7 SURABAYA, SMKN 8 SURABAYA dan SMKN 9 SURABAYA, SMKN 10 SURABAYA dan SMKN 11

SURABAYA. Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dipilih untuk diukur. Sampel diambil menggunakan metode tertentu untuk memperoleh informasi dan membuat kesimpulan tentang populasi yang lebih besar tanpa harus mengumpulkan data dari setiap anggota populasi (Suriani et al., 2023). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah multi-stage sampling, selanjutnya untuk sampel penelitian di pilihlah 6 sekolah yang mewakili populasi untuk dikalukukan penelitian yaitu; SMKN 5 SURABAYA dan SMKN 10 SURABAYA, SMKN 7 SURABAYA dan SMKN 8 SURABAYA, SMKN 2 SURABAYA dan SMKN 4 SURABAYA.

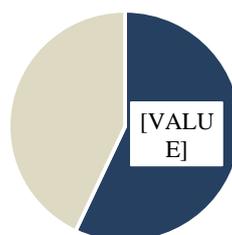
Langkah selanjutnya menentukan kelas dari setiap jurusan di sekolah-sekolah yang menjadi sampel penelitian. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas X sampai kelas XI dalam memanfaatkan metode multistage sampling penulis harus memastikan heterogenitas populasi tercermin dalam sampel (Maksum, 2018). Kelas XII tidak diikutsertakan sebagai sampel penelitian karena berdasarkan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D. D5/KK/2018 tanggal 7 Juni 2018, kelas XII tidak memiliki pembelajaran PJOK di jenjang kelas tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa angket sebagai sarana utama untuk pengumpulan data. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penggunaan angket memberikan keleluasaan kepada siswa untuk secara rinci memberikan informasi yang relevan dengan objek penelitian (Maksum, 2018). Penelitian ini menggunakan instrumen dari International Physical Literacy Association (IPLA) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul "Charting Physical Literacy Questionnaire" atau "Pemetaan Kuesioner Literasi Fisik".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif penelitian ini melibatkan peserta didik kelas X hingga kelas XI sebagai subjek penelitian, dari sekolah menengah kejuruan negeri di kota Surabaya. Total responden dari peserta didik yang memberikan respon terhadap kuesioner literasi fisik adalah 3.150 responden. Terdapat 1.315 responden laki-laki dengan persentase 47,7% sedangkan responden dari perempuan terdapat 1.835 responden dengan persentase 58,3%. Selanjutnya berikut ini hasil dan pembahasan terhadap literasi fisik peserta didik yang telah memberikan respon melalui survie. Berikut merupakan pembahasan dari hasil penelitian;

### Motivasi

Hasil analisis dari *International Physical Literacy Association* (IPLA) menunjukkan bahwa tingkat motivasi peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya berada pada kategori tahap *exploring stage*, dengan persentase sebesar (57%). Tahap Literasi fisik ini mengacu pada fase di mana individu mulai menyadari pentingnya dan manfaat dari keterlibatan dalam aktivitas fisik (IPLA, 2017). Tahap ini, individu menunjukkan minat awal untuk mencoba berbagai aktivitas fisik serta mulai mengeksplorasi apa yang mereka sukai dan bagaimana aktivitas tersebut dapat memberikan manfaat bagi mereka. Selanjutnya pada tahap ini juga akan terbentuk motivasi peserta didik untuk melakukan literasi fisik di bagian ini akan terbentuk motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti rasa ingin tahu, kesenangan, dan kepuasan pribadi yang diperoleh dari melakukan aktivitas fisik (Cornish et al., 2020).

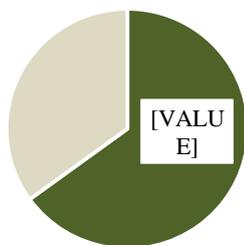


**Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek motivasi.**

Sementara itu untuk meningkatkan motivasi peserta didik sehingga dapat meningkat ke tahap yang selanjutnya maka perlu menetapkan tujuan yang sesuai dengan kapasitas individu pada tahap awal sangatlah penting (Scott et al., 2021). Pada dasarnya tujuan yang realistis akan membantu individu merasakan pencapaian dan kemajuan, yang pada akhirnya akan meningkatkan motivasi untuk terus belajar dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu pemberian pujian dan umpan balik yang konstruktif atas usaha dan kemajuan individu dapat memperkuat motivasi intrinsik.

### Kepercayaan Diri

Hasil analisis dari *International Physical Literacy Association* (IPLA) menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya berada pada kategori tahap *developing stage*, dengan persentase sebesar (65%). Tahap literasi fisik ini merujuk pada literasi fisik di mana individu, terutama peserta didik, mulai memperkuat dan memperluas kemampuan fisik mereka, serta meningkatkan keyakinan diri dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik (IPLA, 2017). Kepercayaan diri dalam konteks literasi fisik merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melaksanakan berbagai aktivitas fisik. Tahap perkembangan dalam literasi fisik merupakan tahap di mana individu mulai memperlihatkan peningkatan kemampuan dalam keterampilan motorik dan aktivitas fisik (Lamb & King, 2021).

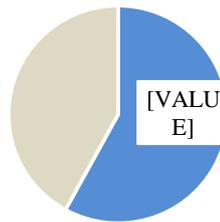


**Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek kepercayaan diri.**

Namun dalam Mendorong individu untuk secara berkala Refleksi diri dari kemajuan yang telah mereka capai dapat membantu dalam menyadari pencapaian dan kekuatan yang dimiliki (Sørensen et al., 2021). Akan tetapi Refleksi ini dapat dilakukan melalui diskusi kelompok, penulisan jurnal pribadi, atau melalui umpan balik yang diberikan oleh pelatih. Kesadaran terhadap kemajuan yang telah dicapai akan meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan yang lebih besar. Sehingga tantangan yang diberikan harus disusun secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan individu (Graham, 2022).

### Kompetensi fisik

Hasil analisis dari *International Physical Literacy Association* (IPLA) menunjukkan bahwa tingkat kompetensi fisik peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya berada pada kategori tahap *exploring stage*, dengan persentase sebesar (58%). Tahap literasi fisik ini mencakup pada literasi fisik di mana individu mulai mengeksplorasi berbagai keterampilan motorik dan aktivitas fisik dengan antusiasme dan keterbukaan yang lebih besar (IPLA, 2017). Pada tahap ini, individu menunjukkan minat yang meningkat untuk mencoba berbagai olahraga dan aktivitas fisik baru. Peserta didik mulai memahami pentingnya keterampilan motorik dasar dan lanjutan serta bagaimana keterampilan tersebut dapat diterapkan dalam berbagai konteks fisik. Tahapan ini menunjukkan individu mulai menyempurnakan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menendang, serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan gerakan-gerakan ini dengan efisiensi dan efektivitas yang lebih tinggi (Lopes et al., 2020).

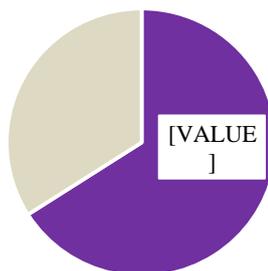


**Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek Kompetensi fisik.**

Sementara hal tersebut untuk meningkatkan kompetensi fisik pada tahap *exploring stage* dalam literasi fisik merupakan langkah penting dalam membangun fondasi yang kokoh untuk perkembangan keterampilan lanjutan. Pada tahap ini, individu baru mulai mengenali berbagai aktivitas fisik serta konsep dasar yang mendasarinya (IPLA, 2017). Oleh karena itu, strategi peningkatan kompetensi fisik harus difokuskan pada pengenalan yang komprehensif, pengembangan keterampilan dasar, serta penanaman rasa percaya diri dan motivasi.

### **Pengetahuan dan pemahaman**

Hasil analisis dari *International Physical Literacy Association* (IPLA) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya berada pada kategori tahap *developing stage*, dengan persentase sebesar (62%). Tahap literasi fisik ini mencakup pada literasi fisik di mana individu mulai memperluas pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai aktivitas fisik, serta meningkatkan keterampilan secara lebih terstruktur dan sistematis (IPLA, 2017). Pada tahap ini, perhatian utama berfokus pada pengembangan keterampilan lanjutan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai aspek-aspek fisik yang kompleks. Pemahaman pada tahap ini melibatkan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai strategi dan taktik yang diperlukan untuk meraih keberhasilan dalam berbagai aktivitas fisik. Hal ini mencakup analisis situasi secara komprehensif, perencanaan strategi jangka panjang, dan kemampuan untuk menyesuaikan taktik sesuai dengan perubahan kondisi selama aktivitas (Li et al., 2022). Individu pada tahap ini belajar untuk mengantisipasi tindakan lawan dan merespons secara efektif, sehingga meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat.



**Gambar 1. Persentase literasi fisik peserta didik SMKN di Surabaya dalam aspek pengetahuan dan pemahaman.**

Dengan demikian pada tahap *developing stage* dalam literasi fisik, fokus utama terletak pada pendalaman pengetahuan dan pemahaman individu terhadap aktivitas fisik yang lebih kompleks. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada tahap ini dapat dicapai melalui penerapan berbagai strategi yang efektif agar individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep-konsep teoritis yang menjadi dasar dalam aktivitas fisik, seperti prinsip-

prinsip biomekanika, fisiologi olahraga, dan nutrisi (Edwards et al., 2018). Selanjutnya pembelajaran ini harus terintegrasi dengan praktik langsung, sehingga memungkinkan individu untuk mengaitkan teori dengan aplikasi nyata dalam situasi aktivitas fisik. Namun pemberian kesempatan kepada individu untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang berbeda, termasuk yang lebih menantang, akan memperkaya pengetahuan dan pemahaman mereka (Naylor et al., 2024).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah dijelaskan dalam pembahasan untuk menjawab rumusan masalah maka berikut ini adalah kesimpulannya;

1. Hasil analisis literasi fisik peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya menunjukkan hasil bahwa tingkat literasi fisik pada aspek motivasi berada pada tahap *exploring stage*.
2. Selanjutnya analisis literasi fisik peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya menunjukkan hasil bahwa tingkat literasi fisik pada aspek kepercayaan diri berada pada tahap *developing stage*.
3. Selanjutnya analisis literasi fisik peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya menunjukkan hasil bahwa tingkat literasi fisik pada aspek kompetensi fisik berada pada tahap *exploring stage*.
4. Selanjutnya analisis literasi fisik peserta didik kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya menunjukkan hasil bahwa tingkat literasi fisik pada aspek pengetahuan dan pemahaman berada pada tahap *developing stage*.
5. Dengan demikian untuk terus mempertahankan tingkat literasi fisik dari kelas X dan kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Surabaya agar tetap atau bahkan ada peningkatan perlu menjadi tanggung jawab berbagai pihak seperti; keluarga, sekolah, lingkungan dan individu tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala hormat, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material tanpa henti. Ucapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian ini. Tidak lupa, saya ucapkan terima kasih kepada sekolah-sekolah yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan penuh dalam penelitian ini. Saya juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam pengumpulan data dan proses penelitian lainnya. Terakhir, ucapan terima kasih saya sampaikan kepada staf jurusan yang telah banyak membantu dan memfasilitasi berbagai keperluan penelitian ini. Tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2022). Literasi Kesehatan: Kebijakan Kepala Sekolah, dan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2558–2566. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3752>
- Adi, B. S. (2022). Literasi Kesehatan: Kebijakan Kepala Sekolah, dan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2558–2566.
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239. <https://doi.org/10.52020/v6i3.4789>
- 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>
- BJeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423-429.

- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Choi, S. M., Sum, R. K. W., Leung, E. F. L., & Ng, R. S. K. (2018). Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. *PLoS ONE*, 13(8), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203105>
- Claus, G. M., Redkva, P. E., Brisola, G. M. P., Malta, E. S., de Poli, R. de A. B., Miyagi, W. E., & Moura, A. (2017). *atric Exercise Science*. The article appears here in its accepted, peer-reviewed form, as it was provided by the submitting author. It has not been copyedited, proofread, or formatted by the publisher. *Jsep*, 28, 588–595.
- 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, 1–19.
- Coates, A. M., Joyner, M. J., Little, J. P., Jones, A. M., & Gibala, M. J. (2023). A perspective on high-intensity interval training for performance and health. *Sports Medicine*, 53(Suppl 1), 85–96.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' physical literacy and related constructs: a systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48, 659–682.
- Eddy, L., Hill, L. J., Mon-Williams, M., Preston, N., Daly-Smith, A., Medd, G., & Bingham, D. D. (2021). Fundamental movement skills and their assessment in primary schools from the perspective of teachers. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(3), 236–249.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(5), 1–11.
- 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>
- Fitri, R., Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A Systematic Review. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
- Friskawati, G. F., & Dwijantie, J. S. (2022). Differences of physical literacy perception of kindergarten teachers: Seen from demographic information. *Journal Sport Area*, 7(3), 405–414. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10019e1086](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10019e1086)
- Graham, S. (2022). Self-efficacy and language learning—what it is and what it isn't. *The Language Learning Journal*, 50(2), 186–207.
- Hafiz, M., & Henjilito, R. (2021). Sports Community Motivation Level (SCML) of Indonesia During the Corona Virus Pandemic. *JIndonesian Sport Innovation Review (INSPIREE)*, 2(2), 85–96.
- 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>
- Holler, P., Jaunig, J., Moser, O., Tuttner, S., Simi, H., Wallner, D., ... & van Poppel, M. (2021). Primary care and physical literacy: a non-randomized controlled pilot study to combat the high prevalence of physically inactive adults in Austria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8593.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kurikulum Merdeka: Alur Tujuan pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMK 2022. <https://guru.kemdikbud.go.id/kurikulum/referensi-penerapan/capaian-pembelajaran/smk/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-pjok/fase-f/>
- Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Healey, C., Paolucci, N., & Brown, D. M. (2020). Stopping the drop: Examining the impact of a pilot physical literacy-based intervention program on

- physical activity behaviours and fitness during the transition into university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165832>
- Lamb, P., & King, G. (2021). Developing the practice of pre-service physical education teachers through a dyad model of lesson study. *European Physical Education Review*, 27(4), 944-960.
- Li, M. H., Whitehead, M., Green, N., Ren, H., Cheng, C. F., Lin, L. L. C., ... & Sum, R. K. W. (2022). Operationally defining physical literacy in Chinese culture: results of a meta-narrative synthesis and the Panel's recommendations. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(3), 236-248.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381.
- Ma, R. S., Sum, R. K. W., Li, M. H., Huang, Y., & Niu, X. L. (2020). Association between physical literacy and physical activity: a multilevel analysis study among Chinese undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7874.
- Maksum, Ali. 2018 *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Masrani, M., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmmani Dari Aspek Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Peserta Didik Smpn 1 Mekarsari Kabupatenn Batola. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 140–150. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1537>
- Mellinger, C. D., & Hanson, T. A. (2020). Methodological considerations for survey research: Validity, reliability, and quantitative analysis. *Linguistica Antverpiensia, New Series—Themes in Translation Studies*, 19.
- Nekar, D. M., Kang, H. Y., & Yu, J. H. (2022). Improvements of physical activity performance and motivation in adult men through augmented reality approach: a randomized controlled trial. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022(1), 3050424.
- 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.
- Oya, C., & Ishihara, Y. (2022). Characteristics of enjoyment of physical activity by gender and favorability of physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1732–1741. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.07217>
- Pushkarenko, K., Cavell, M., Gosse, N., & Michalovic, E. (2023). Physical literacy and the participant perspective: Exploring the value of physical literacy according to individuals experiencing disability through composite narratives. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(3), 237-245.
- Republik Indonesia, Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden RepublikIndonesia,2003.[https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU\\_tahun2003\\_nomor020.pdf](https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU_tahun2003_nomor020.pdf)
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). Advances in motivation in sport and exercise. *Human Kinetics*.
- Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298.
- Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., & Davids, K. (2020). Physical literacy-A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in psychology*, 11, 1904.
- Scott, J. J., Hill, S., Barwood, D., & Penney, D. (2021). Physical literacy and policy alignment in sport and education in Australia. *European Physical Education Review*, 27(2), 328-347.

- Supriadi, S., & Washudi, W. (2023). Aktifitas Fisik Terprogram Efektif Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Usia Lanjut. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 193–197. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2256>
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., Lasari, H. H. D., & Nisa, M. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3), 192. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>
- Vadeboncoeur, T. B. J. D. (2019). Assessing affective physical literacy of adolescents: The development of a motivation and confidence in sport and physical activity instrument. *Journal of Physical Education*, 6(2), 56-69.
- Whitehead, M. (Ed.). (2019). *Physical literacy across the world* (pp. 74-95). London, UK:: Routledge.
- Wahono. (2014). Kualitas Pembelajaran Siswa Smk Ditinjau Dari Fasilitas Belajar. *Jurnal Ilmiah Guru Cara Olah Pikir Edukatif*, 0(1), 65–71.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: hroughout the Lifecourse*. Routledge
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. In *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*.
- Widianto, B. (2020). Hubungan Physical Literacy (Literasi Fisik) Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7(2541–7126), 652. <https://doi.org/10.37058/spor>
- World Health Organization. (2020). *Who Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Global Status Report on Physical Activity 2022*.
- World Health Organization. (2021). *2021 physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region (No. WHO/EURO: 2021-3409-43168-60449)*. World Health Organization. Regional Office for Europe.