

Hubungan Literasi Fisik dengan Perilaku Hidup Menetap dan Kebugaran Jasmani Anak

Chintya Nabilla Rahman*, Wulandari Putri, Gano Sumarno

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

* Correspondence: chintyanabillar99@upi.edu

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between physical literacy and sedentary behavior and physical fitness among elementary school students. The study employed a quantitative approach using a correlational method involving 60 fifth-grade students selected through purposive sampling. The instruments used included the Physical Literacy in Children Questionnaire (PLC-Quest) to measure physical literacy, the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) for sedentary behavior, and the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) for physical fitness. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test and the coefficient of determination. The results showed a significant negative relationship between physical literacy and sedentary behavior ($r = -0.481$; $p < 0.001$), as well as a significant positive relationship between physical literacy and physical fitness ($r = 0.521$; $p < 0.001$). In addition, the contribution of physical literacy to sedentary behavior is classified as low to moderate (20.7%), while its contribution to physical fitness is classified as moderate (33.8%). These findings indicate that the higher a student's physical literacy, the better their physical fitness and the lower their sedentary behavior; thus, physical literacy plays a crucial role in fostering an active lifestyle and physical health among elementary school students.

Keyword: Elementary school; physical fitness; physical literacy; sedentary behaviour

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi fisik dengan perilaku hidup menetap dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang melibatkan 60 siswa kelas V yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Physical Literacy in Children Questionnaire* (PLC-Quest) untuk mengukur literasi fisik, *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk perilaku hidup menetap, serta Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara literasi fisik dan perilaku hidup menetap ($r = -0,481$; $p < 0,001$), serta hubungan positif yang signifikan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani ($r = 0,521$; $p < 0,001$). Selain itu, kontribusi literasi fisik terhadap perilaku hidup menetap tergolong rendah hingga sedang (20,7%), sedangkan kontribusinya terhadap kebugaran jasmani tergolong sedang (33,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi literasi fisik siswa, semakin baik tingkat kebugaran jasmani dan semakin rendah perilaku hidup menetap, sehingga literasi fisik berperan penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan kesehatan fisik siswa sekolah dasar. Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Literasi Fisik, Perilaku Hidup Menetap, Sekolah Dasar.

Kata kunci: Kebugaran jasmani; literasi fisik, perilaku hidup menetap, sekolah dasar

Received: 21 Juni 2026 | Revised: 10, 16 Juli 2026

Accepted: 4 Agustus 2026 | Published: 13 Agustus 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Perilaku hidup menetap pada anak semakin meningkat seiring perkembangan teknologi di era digital. Aktivitas seperti menonton televisi, bermain gawai, dan duduk dalam waktu lama menjadi bentuk perilaku sedentari yang paling umum ditemukan pada anak usia sekolah (Puspita & Utami, 2020). Faktor utama yang menjadi pendorong aktivitas seperti ini kemudahan akses dan pola hidup yang tidak baik menjadi kebiasaan yang menetap. Salah satunya yang sering ditemui kebiasaan bermain *game online*, media sosial, serta kurangnya kesadaran dan dukungan beraktivitas fisik dari keluarga (Rahma, et al., 2025; Elvadari et al., 2023). Perubahan di era digital banyak mempengaruhi pada gaya hidup terutama pada anak usia sekolah dasar yang menjadi hal tersebut tantangan dimasa kini.

Rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku hidup menetap (*sedentary behaviour*) berdampak pada penurunan kualitas kesehatan anak secara keseluruhan (Chaput et al., 2020). Kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas, gangguan metabolik, serta menurunnya kualitas hidup anak (Jebeile et al., 2022). Selain itu sedentari pada masa anak-anak memiliki hubungan negatif dengan kualitas hidup (Wu et al., 2017). Pada anak usia sekolah dasar, sekolah merupakan tempat yang baik dalam membangun aktivitas fisik terutama pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam praktiknya, pembelajaran jasmani di sekolah belum sepenuhnya memberikan aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan gerak anak.

Aktivitas fisik yang tidak optimal ini disebabkan oleh beberapa hal salah satunya keterbatasan lingkungan sekolah, fasilitas sekolah dan juga jadwal pembelajaran (Saputri, et al., 2026). Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar terutama keluarga menjadi faktor menurunnya aktivitas fisik dikalangan anak sekolah dasar. Dalam membentuk perilaku aktif anak salah satunya dengan literasi fisik. *Physical literacy* merupakan kemampuan yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Kholis et al., 2024). Literasi fisik berkaitan dengan berbagai indikator kesehatan, termasuk komposisi tubuh, kebugaran aerobik, dan kualitas hidup anak (Caldwell et al., 2020).

Kompetensi fisik sebagai salah satu komponen literasi fisik diketahui memediasi hubungan antara motivasi dan partisipasi aktivitas fisik pada anak (Melby et al., 2022). Perilaku menetap menjadi faktor eksternal yang memicu penyakit metabolik. Perilaku hidup menetap yang tinggi menjadi faktor pemicu penurunan aktivitas fisik, kapasitas aerobik, dan kebugaran jasmani, serta peningkatan risiko kelebihan berat badan (Nurjanah et al., 2025; Saunders et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Guthold et al., 2020) menunjukkan bahwa 76,2% anak laki-laki dan 84,6% anak perempuan tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Sementara di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah et al., 2023) sekitar 57% anak tergolong kurang aktif secara fisik.

Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku hidup menetap mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani anak. Kebugaran jasmani menjadi komponen penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, peningkatan densitas tulang, penurunan persentase lemak tubuh dan metabolik, kebugaran jasmani juga berperan dalam pengembangan kemampuan motorik dan fungsi kognitif (Ismoko, 2023; Purnomo, 2023; A. L. Sari et al., 2024). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Ikhsanto et al., 2023) tentang

kontribusi literasi fisik, kesenangan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani, menunjukkan adanya hubungan positif antara literasi fisik dan kebugaran jasmani pada anak dan remaja.

Literasi fisik menjadi indikator yang kuat terhadap peningkatan kualitas kesehatan anak (Caldwell et al., 2020). Anak-anak dengan tingkat Literasi Fisik yang lebih tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dan percaya diri (Kholis et al., 2024). Penelitian lain dilakukan oleh (Sukartidana & Anam, 2025) menemukan hubungan negatif antara perilaku hidup menetap dan kebugaran jasmani. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih mengkaji hubungan antar variabel tersebut secara terpisah. Kajian yang menelaah keterkaitan literasi fisik, perilaku hidup menetap, dan kebugaran jasmani secara simultan pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks Indonesia, masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam terkait hubungan literasi fisik dan perilaku hidup menetap dengan kebugaran jasmani pada anak menggunakan kajian dan instrumen penelitian yang lebih kompleks diantaranya literasi fisik menggunakan kuesioner PLC-Quest, perilaku menetap atau *sedentary behaviour* menggunakan ASAQ kuesioner dan TKPN untuk kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih banyak terkait kajian penelitian yang berhubungan dengan literasi fisik, perilaku hidup menetap dan kebugaran jasmani terutama di sekolah dasar. Dengan pengembangan kajian instrumen tersebut, memberikan gambaran yang lebih komprehensif untuk literasi fisik, perilaku menetap dan kebugaran jasmani yang lebih holistik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena berfokus pada pengumpulan data berupa angka dan analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel, yaitu literasi fisik, perilaku hidup menetap, dan kebugaran jasmani. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan atau keterkaitan antara variabel bebas dengan variabel tanpa manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut (Permata et al., 2025). Penelitian korelasional juga dikenal sebagai penelitian eksplanatori, yang bertujuan menjelaskan hubungan kausal antara variabel dan mengeksplorasi mengapa fenomena tertentu terjadi (Sari et al., 2023).

Metode ini efektif untuk menguji hipotesis dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi variabel terikat dalam konteks pendidikan dan sosial. Dengan demikian, jenis penelitian ini dianggap paling tepat untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan digital anak, kemampuan literasi fisik dan tingkat kebugaran jasmaninya. Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Suriani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SDN Ganjar Sabar 02. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan pendekatan total sampling bersyarat, yaitu seluruh siswa kelas V di SDN Ganjar Sabar 02 dijadikan calon sampel dan diseleksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Subhaktiyasa, 2024). Pemilihan siswa kelas V dilakukan secara sengaja karena mereka berada pada rentang usia 11-12 tahun yang sesuai dengan karakteristik sasaran penelitian.

Pada usia tersebut, peserta didik telah memiliki kemampuan membaca dan memahami instrumen kuesioner secara mandiri serta mampu mengikuti rangkaian tes kebugaran jasmani sesuai prosedur. Selain itu, siswa kelas V belum menghadapi persiapan kelulusan seperti siswa kelas VI sehingga pelaksanaan penelitian dapat dilakukan tanpa mengganggu kegiatan akademik. Penelitian dilaksanakan di SDN Ganjar Sabar 02 karena sekolah tersebut memenuhi karakteristik populasi yang dibutuhkan, memberikan izin pelaksanaan penelitian, serta memiliki jumlah siswa kelas V yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pemilihan satu sekolah dilakukan untuk memperoleh kondisi lingkungan belajar dan pelaksanaan pendidikan jasmani yang relatif homogen sehingga dapat mengurangi variasi akibat perbedaan karakteristik antar sekolah.

Oleh karena itu, seluruh siswa kelas V dijadikan calon sampel dan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas V yang terdaftar aktif di sekolah; berusia 11-12 tahun; mampu membaca dan menulis dengan baik; tidak memiliki gangguan kesehatan yang menghambat pelaksanaan tes kebugaran jasmani; dan bersedia mengikuti penelitian dengan persetujuan orang tua atau wali. Kriteria eksklusi meliputi tidak hadir saat pengambilan data; tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian; mengalami sakit/cedera saat penelitian berlangsung; tidak memperoleh izin orang tua atau wali; dan mengisi instrumen penelitian tidak lengkap. Jumlah sampel akhir ditentukan berdasarkan hasil seleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang telah terstandar serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Literasi fisik diukur menggunakan *Physical Literacy in Children Questionnaire* (PLC-Quest), yaitu instrumen yang dikembangkan oleh *Australian Sports Commission* dan divalidasi oleh (Barnett et al., 2022). Validitas kuesioner PLC-Quest di Indonesia semakin kuat dengan penelitian (Lubay et al., 2025) yang menunjukkan validitas ($r = 0,226-0,677$) dengan reliabilitas baik ($\alpha = 0,847$). PLC-Quest mengukur literasi fisik anak berdasarkan empat domain utama, yaitu fisik, psikologis, sosial, dan kognitif, yang mencakup aspek motivasi dan kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman, serta partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat.

Skor literasi fisik diperoleh melalui instrumen PLC-Quest yang terdiri atas 30 butir pertanyaan dengan rentang skor 30-120. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat literasi fisik yang semakin baik. Tingkat literasi fisik dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) berdasarkan nilai mean dan standar deviasi skor literasi fisik yang diperoleh dari seluruh responden penelitian. Menurut (Azwar, 2016), kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang tersusun secara berjenjang berdasarkan suatu atribut yang diukur. Rumus kategori ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rumusan kategori skala literasi fisik

Kategori	Interval
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Perilaku hidup menetap diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang dikembangkan oleh (Hardy et al., 2007). ASAQ merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur waktu yang dihabiskan anak dan remaja dalam berbagai aktivitas sedentari di luar jam sekolah. Aktivitas tersebut dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu *small screen recreation*, aktivitas edukatif, transportasi, aktivitas kultural, dan aktivitas sosial. Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur perilaku sedentari pada anak dan remaja, termasuk pada populasi usia 11-14 tahun (Karaca & Demirci, 2019).

Sementara itu, untuk menilai kebugaran jasmani, digunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia sebagai bagian dari implementasi Desain Besar Keolahragaan Nasional (DBON) untuk memantau dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pelajar Indonesia secara nasional. TKPN dirancang sebagai alat ukur kebugaran yang komprehensif, sistematis, dan terstandar untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran pelajar secara berkelanjutan serta menjadi dasar pengembangan program peningkatan aktivitas fisik di sekolah (Sutoro et al., 2024).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik masing-masing variabel, yaitu literasi fisik, perilaku hidup menetap dan kebugaran jasmani, dalam bentuk nilai rata-rata, standar deviasi, minimum, maksimum, serta distribusi frekuensi. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, sebagai dasar pemilihan uji statistik inferensial yang sesuai.

Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas (literasi fisik) dengan variabel terikat (perilaku hidup menetap dan kebugaran jasmani). Namun jika data tidak berdistribusi normal, digunakan uji korelasi Spearman Rank sebagai alternatif non-parametrik. Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, dilakukan analisis koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh melalui hasil dari korelasi, sehingga dapat diketahui persentase kontribusi nyata variabel literasi fisik terhadap perilaku hidup menetap dan kebugaran jasmani.

Hasil

Berdasarkan dari data yang diperoleh selanjutnya dilakukan analisis dalam penelitian untuk menemukan data korelasi yang dihasilkan. Gambaran pada penelitian ini dapat dilihat pada uraian berikut.

Tabel 2. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Nilai
Laki laki, n (%)	22 (36.7%)
Perempuan, n (%)	38 (63.3%)
Usia, mean $\pm$ SD	11.20 $\pm$ 0.403
Status Gizi (IMT/U, n (%))	

Gizi Kurang	5 (8,3%)
Gizi Baik	45 (66,7%)
Gizi Lebih (overweight)	5 (8,3%)
Obesitas	5 (8,3%)
Durasi Waktu Layar, n (%)	
Rendah (<120 menit/hari)	12 (20,0%)
Sedang (120-300 menit/hari)	35 (58,3%)
Tinggi (>300 menit/hari)	13 (21,7%)

Berdasarkan tabel karakteristik responden, penelitian ini melibatkan 60 siswa kelas V SD Ganjar Sabar 02 yang terdiri atas 22 siswa laki-laki (36,7%) dan 38 siswa perempuan (63,3%). Rata-rata usia responden adalah $11,20 \pm 0,40$ tahun.

Tabel 3. Statistik deskriptif variabel

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Literasi Fisik	60	56	116	94.48	11.317
Perilaku Hidup Menetap	60	96	330	211.97	75.9953
Kebugaran Jasmani	60	2.25	4.85	3.3583	.70562

Berdasarkan tabel 3, skor literasi fisik siswa memiliki rata-rata $94,48 \pm 11,317$ dengan rentang skor 56-116. Perilaku hidup menetap memiliki rata-rata $211,97 \pm 75,953$ dengan rentang 96-330 menit. Sementara itu, kebugaran jasmani memiliki rata-rata $3,36 \pm 0,706$ dengan rentang skor 2,25-4,85. Hasil ini menunjukkan adanya variasi skor pada ketiga variabel yang diteliti.

Tabel 4. Distribusi frekuensi variabel

Variabel	Kategori	n	%
Literasi Fisik (PLC)	Rendah	9	15,0%
	Sedang	43	71,7%
	Tinggi	8	13,3%
Perilaku Hidup Menetap (ASAQ)	Rendah	12	20,0%
	Sedang	35	58,3%
	Tinggi	13	21,7%
Kebugaran Jasmani (TKPN)	Kurang	9	15,0%
	Cukup	27	45,0%
	Baik	16	26,75
	Sangat Baik	8	13,3%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4, hasil distribusi frekuensi, sebagian besar siswa memiliki literasi fisik pada kategori sedang (71,7%), perilaku hidup menetap mayoritas siswa juga berada pada kategori sedang (58,3%) dan kebugaran jasmani berada pada kategori cukup (45,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan literasi fisik yang cukup baik, namun tingkat kebugaran jasmani siswa masih belum optimal sehingga diperlukan peningkatan aktivitas fisik secara teratur.

Tabel 5. Uji normalitas kolmogorov-smirnov

Variabel	Statistik K-S	Sig.
Literasi Fisik	0,087	0,200
Perilaku Hidup Menetap	0,111	0,064
Kebugaran Jasmani	0,155	0,001

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel literasi fisik ($p = 0,200$) dan perilaku hidup menetap ($p = 0,064$) berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$. Sementara itu, variabel kebugaran jasmani ($p = 0,001$) tidak berdistribusi normal karena nilai $p < 0,05$. Dengan demikian terdapat variabel penelitian yang tidak berdistribusi normal, analisis hubungan antar variabel dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman Rank sebagai uji non-parametrik.

Tabel 6. Uji korelasi spearman rank

Variabel	r_s	P
Literasi Fisik – Perilaku Hidup Menetap	-0,481	< 0,001
Literasi Fisik - Kebugaran Jasmani	0,521	< 0,001

Hasil uji Korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku hidup menetap pada siswa sekolah dasar ($r = -0,481$; $p < 0,001$) dan hubungan positif yang signifikan dengan kebugaran jasmani ($r_s = 0,521$; $p < 0,001$). Kedua hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi fisik siswa, semakin rendah perilaku hidup menetap dan semakin baik kebugaran jasmaninya.

Tabel 7. Uji determinasi

Hubungan Variabel	R	R Square	Keterangan Kontribusi
Literasi Fisik - Perilaku Hidup Menetap	0,454	0,207	20,7%
Literasi Fisik- Kebugaran Jasmani	0,582	0,338	33,8%

Hasil uji determinasi menunjukkan bahwa literasi fisik berkontribusi sebesar 20,7% terhadap perilaku hidup menetap dan sebesar 33,8% terhadap kebugaran jasmani siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi fisik memiliki peranan dalam menjelaskan variasi kedua variabel tersebut, namun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhinya. Sebanyak 79,3% variasi perilaku b=hidup menetap dan 66,2% variasi kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian ini, seperti kualitas tidur, status gizi, aktivitas fisik harian, serta lingkungan dan kebiasaan hidup siswa.

Pembahasan

Hasil uji korelasi spearman rank hubungan literasi fisik dengan perilaku hidup menetap memiliki nilai korelasi koefisiennya -0.481 dengan kekuatan hubungannya negatif. Sedangkan uji korelasi spearman rank pada hubungan literasi fisik dengan kebugaran jasmani memiliki

hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi fisiknya, semakin rendah perilaku hidup menetapnya, maka semakin baik kebugaran jasmaninya. Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar siswa memahami literasi fisik secara baik melalui keterampilan motorik dasar, pemahaman aktivitas fisik serta motivasi bergerak yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Tiga dimensi inti literasi fisik diantaranya motivasi, kepercayaan diri dan kompetensi fisik, dan interaksi dengan lingkungan, terpenuhi secara menyeluruh (Ikhsanto, et al., 2023). Dalam hal ini, memberikan siswa pengalaman bergerak yang bermanfaat dalam aktivitas fisik yang mengarahkan pada dorongan literasi fisik secara keseluruhan, mengembangkan keterampilan gerak dasar serta membangun kesadaran pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Literasi fisik siswa yang tinggi menunjukkan peningkatan terhadap aktivitas kebugaran jasmani, hal ini didukung oleh penelitian (Zahron & Fadhli, 2025), yang menyebutkan bahwa literasi fisik memberikan efek keuntungan bagi kebugaran fisik karena literasi fisik memberikan fungsi yang unik bagi kesadaran beraktivitas.

Aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah penyakit. Dengan aktivitas fisik yang menyenangkan, mendorong partisipan berperan aktif dalam beraktivitas (Handayani et al., 2020). Pada aktivitas sekolah, modifikasi pembelajaran yang unik dan menyenangkan tentu saja menarik minat siswa untuk lebih berperan aktif di kelas pendidikan jasmani. Aktivitas fisik yang menyenangkan menyebabkan siswa berperan aktif serta menikmati setiap instruksi gerak yang diberikan (Oya & Ishihara, 2022). Siswa dengan tingkat literasi fisik yang lebih baik, cenderung lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik, sering terlibat dalam gerakan aktif, dan pada akhirnya memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik.

Peningkatan literasi fisik membuat individu lebih cenderung terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas moderat hingga tinggi, yang secara bertahap meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta keefisienan gerak tubuh. Pada anak-anak sekolah dasar, kemampuan ini dipengaruhi tidak hanya oleh faktor biologis, tetapi juga oleh pengalaman bergerak, kondisi lingkungan belajar, dan dukungan terhadap aktivitas fisik di sekolah. Dengan memahami hal-hal tersebut, seseorang biasanya lebih tertarik untuk tetap menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuhnya (Shearer et al., 2018; Sutoro et al., 2024). Meningkatnya aktivitas fisik mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas sedentari seperti duduk lama atau penggunaan perangkat digital.

Tren ini juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup anak di era digital, di mana akses teknologi yang tinggi meningkatkan risiko sedentary behavior apabila tidak diimbangi dengan literasi fisik yang baik. Peningkatan literasi fisik secara signifikan mengurangi waktu menatap layar dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari di kalangan siswa sekolah dasar (Zulkifli et al., 2025). Berdasarkan persentase pengaruh literasi fisik terhadap perilaku hidup menetap dengan nilai persentase 20,7% menunjukkan bahwa pengaruh literasi fisik terhadap perilaku hidup menetap relatif lebih kecil dibandingkan terhadap kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup menetap lebih kompleks dan sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kebiasaan penggunaan gawai, pola asuh orang tua, serta lingkungan sosial.

Perilaku kurang gerak akibat penggunaan layar pada anak-anak lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti lingkungan keluarga dan kebijakan penggunaan teknologi daripada

faktor individu seperti keterampilan motorik atau kemampuan fisik (Puspita & Utami, 2020). Dampak negatif dari perkembangan teknologi yaitu terjadinya perubahan perilaku (pola hidup), etika dan norma yang ada (Jamun, 2020). Anak yang tidak melakukan banyak aktivitas dapat menimbulkan banyak lemak dan anak cenderung akan mengalami obesitas (Ishariani & Ludyanti, 2020). Kurangnya aktivitas fisik memiliki hubungan dalam terjadinya obesitas (Harikedua & Tando, 2012). Melalui persentase literasi fisik terhadap kebugaran jasmani yang baik, meningkatkan kesadaran seseorang terhadap pentingnya beraktivitas fisik hal yang paling sederhana yaitu bergerak. Seseorang cenderung termotivasi dalam merencanakan aktivitas fisiknya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara literasi fisik dengan perilaku hidup menetap serta hubungan positif yang signifikan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Meskipun hubungan literasi fisik dengan kebugaran jasmani memiliki kekuatan korelasi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan literasi fisik dan perilaku hidup menetap, keduanya berada pada kategori hubungan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi fisik yang dimiliki siswa, maka semakin rendah perilaku hidup menetap dan semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya.

Oleh karena itu, pengembangan literasi fisik melalui peningkatan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta interaksi dengan lingkungan perlu terus dilakukan untuk mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Literasi fisik memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari siswa. Siswa yang memiliki literasi fisik yang baik, cenderung memiliki kesadaran akan bergerak aktif dengan baik. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memberikan ruang yang luas bagi siswa bergerak sehingga siswa dapat mengeksplorasi gerak lebih banyak dan beragam.

Salah satu faktor yang mempengaruhi literasi fisik yaitu lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga yang memiliki kesadaran akan pentingnya bergerak akan mempengaruhi literasi fisik anak. Penelitian yang mendalam terhadap literasi fisik ini diperlukan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel penelitian yang beragam contohnya seperti pengaruh lingkungan keluarga terhadap literasi fisik siswa atau kebugaran jasmani siswa sehingga menambahkan literasi bagi pembaca selanjutnya.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel berjudul “hubungan literasi fisik, perilaku hidup menetap, dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar” merupakan karya ilmiah asli yang disusun berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis. Artikel ini belum pernah dipublikasikan pada jurnal, prosiding, atau media publikasi ilmiah lainnya, serta tidak sedang dalam proses pengajuan untuk dipublikasikan pada jurnal lain. Seluruh sumber yang digunakan dalam penulisan artikel ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Barnett, L. M., Mazzoli, E., Bowe, S. J., Lander, N., & Salmon, J. (2022). Psychology of Sport & Exercise Reliability and validity of the PL-C Quest, a scale designed to assess children's self-reported physical literacy. *Psychology of Sport & Exercise*, 60, 102164. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102164>
- Caldwell, H. A. T., Cristofaro, N. A. Di, Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). *Physical Literacy, Physical Activity, and Health Indicators in School-Age Children*.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Elvadari, A. F., Zahwa, C. L., & Amelia, R. (2023). Peran Keluarga dalam Mencegah Kecanduan Game Online pada Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(02), 149-160. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/32549>
- Handayani, L., Meirandika, A. J., Apriyanti, H., Aeni, A. Q., Yuniastuti, R. E., Nugrahani, A. D., & Prasetyo, F. A. (2020). Edukasi Tentang Aktivitas Fisik dan Makan Beraneka Ragam untuk Hidup Lebih Sehat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 305–310. <https://doi.org/10.12928/jp.v4i3.1964>
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di Kota Manado. *Jurnal Gizido*, 4(1), 289-298. <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id/?ref=browse&mod=viewarticle&article=254368>
- Ikhsanto, G. K., Aswara, A. Y., & Ahmad, H. (2023). Kontribusi Literasi Fisik , Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar di Jawa Timur. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 317–325. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.418>

- Ishariani, L., & Ludyanti, L. N. (2020). Penggunaan Gadget Dan Sedentary Behaviour pada Anak Usia Prasekolah di Taman Kanak-Kanak Aisyah Bustanul Athfal Iii Pare: Usage of Gadgets and Sedentary Behaviours in Children Age Preschool in Aisyah Bustanul Athfal Iii Kindergarten Pare. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 35-39. <https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/62>
- Ismoko, A. P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri 2 Punggelan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, <https://core.ac.uk/reader/267087130>
- Jamun, Y. M. (2020). Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(10), 36–40.
- Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2022). Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management. *The lancet Diabetes & endocrinology*, 10(5), 351-365. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)
- Karaca, A., & Demirci, N. (2019). Validity and Reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) in Adolescents Aged Between 11 and 14 Adölesan. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 255–266. <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.140>
- Kholis, M. N., Permana, E. P., Widodo, A., Setyaputri, N. Y., Pamungkas, B. K. D., Azka, V. D. A., ... & Yulianto, D. (2024). Literasi Fisik dalam Pendidikan Jasmani Usia Anak-Anak pada Guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. *INSAN CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 140-145. <https://www.jurnal.icjambi.id/index.php/insancendekia/article/view/659>
- Lubay, L. H., Fahri, A. S., Nugroho, W. A., Akin, Y., Sumarno, G., Gumilang, E. S., & Putri, W. (2025). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Literasi Fisik pada Anak (PLC-Quest) di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Indonesia. *Journal of S.P.O.R.T.* <https://doi.org/10.37058/sport>
- Melby, P. S., Nielsen, G., Brønd, J. C., Tremblay, M. S., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well - being : is physical activity a mediator ? *BMC Public Health*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13517-x>
- Nurjanah, A., Hasanah, M. K., Abdullah, P., & Kasih, T. (2025). Perilaku Sedentari dan Obesitas Remaja Indonesia : Tinjauan Sistematis Pasca Pandemi. *Jurnal Prepotif* 9(2), 5056–5067. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/45691>
- 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>
- Permata, I., Sitorus, S., & Albina, M. (2025). Mengurai Benang Merah : Memahami Esensi Penelitian Korelasional. *Qazi: Journal Of Islamic Studies*, 2(1), 205–224. <https://doi.org/10.61104/qz.v2i1.283>
- Purnomo, Y. H. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Belajar Siswa SMP. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(1), 52–57. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/e-SPORT/article/view/8475>
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020). Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Sekolah di Kecamatan Denpasar Timur. *Coping Community Publ. Nurs*, 8, 111-117.

- Rahma, N., Suryani, D., & Fitriani, A. (2025). Analisis Perilaku Sedentari dan Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah Dasar di Era Digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45–53.
- Sari, A. L., Widyastuti, Y., Istiqomah, N., & Shofiyatun, S. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Anak dan Remaja dengan Obesitas: Scoping Review: Benefits of Physical Activity for Children and Adolescents with Obesity: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 310-322. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2139>
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2023). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 10–16. <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpsk/article/view/1953>
- Saputri, R., Lestari, M., & Hidayat, T. (2026). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 78–85.
- Saunders, T. J., McIsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R. E., ... & Healy, G. N. (2020). Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S197-S217. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0272>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731. <https://jipp.unram.ac.id/index.php/jipp/article/view/2657>
- Shearer, C., Goss, H. R., Edward, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., Durden-Myers, E. J., & Fowweather, L. (2018). How is Physical Literacy Defined? A Contemporary Update 2. *University of Gloucestershire*, 37(3), 237–245. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0136>
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi*, 03(01), 69–77. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v3i1.91>
- 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. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/article/view/55>
- Sutoro, S., Womsiwor, D., Yudistira, I., & Putra, M. F. P. P. (2024). Training on the Implementation of the Indonesian Student Fitness Test Model (TKPN) for. *Jurnal Abdi Insani*, 11, 2759–2765. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.2078>
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS one*, 12(11), e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>

- Zahron, A. E. F., & Fadhli, N. R. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugarab pada Siswa Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 511. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.6259>
- Zulkifli, Z., Evadila, E., Gunawan, A., & Indriana, A. (2025). Penguatan Literasi Fisik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Community Development Journal*, 6(1), 866–870. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.42076>