

Analisis Profil *Physical Literacy* Siswa Sekolah Dasar

Liyoni Heldiyana^{1*}, Reza Hadinata², Yonifia Anjanika³, Abd. Halim⁴

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Esa Unggul, Indonesia⁴

Correspondence author : liyoniheldiyana@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil *physical literacy* peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri 64/1 Muara Bulian. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen *Physical literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ) yang telah disesuaikan dan divalidasi. Sampel penelitian berjumlah 40 peserta didik yang dipilih secara sensus. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kategori *physical literacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil *physical literacy* peserta didik berada pada kategori sangat tinggi sebesar 5%, tinggi sebesar 23%, sedang sebesar 40%, rendah sebesar 23%, dan sangat rendah sebesar 10%. Secara keseluruhan, profil *physical literacy* peserta didik berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan *physical literacy* siswa masih berada pada tingkat moderat sehingga diperlukan penguatan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih terstruktur dan berorientasi pada peningkatan aktivitas fisik serta pemahaman konsep gerak.

Kata Kunci: *physical literacy*; sekolah dasar

Analysis of Elementary School Students' Physical literacy Profile

ABSTRACT

This study aims to analyze the physical literacy profile of fifth-grade students at Sekolah Dasar Negeri 64/1 Muara Bulian. This research uses a quantitative descriptive approach with the Physical literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ) instrument, which has been adjusted and validated. The research sample consisted of 40 students selected by census. Data were collected through questionnaires and analyzed using descriptive statistics in the form of frequency and percentage to describe physical literacy categories. The results of the study show that the physical literacy profile of the students falls into the category of very high at 5%, high at 23%, medium at 40%, low at 23%, and very low at 10%. Overall, the physical literacy profile of the students falls into the medium category. These findings indicate that students' physical literacy abilities are still at a moderate level, so it is necessary to strengthen physical education learning in a more structured manner and oriented towards increasing physical activity as well as understanding movement concepts.

Keywords: *physical literacy*; elementary school

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan saat ini tidak dapat dilepaskan dari meningkatnya perhatian terhadap kesehatan dan aktivitas fisik peserta didik. Secara global, penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menjadi isu serius yang

berdampak pada kesehatan jangka panjang, termasuk meningkatnya risiko obesitas, penyakit kardiometabolik, dan gangguan psikososial. World Health Organization menegaskan bahwa lebih dari 80% anak usia sekolah di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan (WHO, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam membangun kebiasaan gerak yang sehat dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, konsep *physical literacy* menjadi semakin relevan karena tidak hanya menekankan aspek kemampuan fisik, tetapi juga mencakup motivasi, pengetahuan, dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik sepanjang hayat. Cairney et al. (2019) menjelaskan bahwa *physical literacy* merupakan fondasi penting dalam membentuk gaya hidup aktif yang berkelanjutan. Sejalan dengan itu, Whitehead (2019) menegaskan bahwa *physical literacy* merupakan integrasi holistik antara kemampuan fisik, afektif, dan kognitif yang memungkinkan individu berpartisipasi aktif dalam aktivitas gerak. Selain itu, Dudley (2015) menambahkan bahwa *physical literacy* berperan penting dalam mendukung kesejahteraan individu secara menyeluruh, baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Oleh karena itu, penguatan *physical literacy* sejak usia sekolah dasar menjadi kebutuhan mendesak dalam sistem pendidikan modern.

Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, implementasi pembelajaran masih menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi perkembangan *physical literacy* peserta didik. Pendidikan jasmani sering kali masih dipahami secara sempit sebagai aktivitas olahraga semata, bukan sebagai proses pendidikan yang menekankan pengembangan holistik peserta didik. Hal ini menyebabkan orientasi pembelajaran lebih banyak berfokus pada keterampilan motorik tanpa memperhatikan aspek pengetahuan, motivasi, dan kesadaran gerak. Ennis (2015), menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya berfokus pada performa fisik cenderung mengabaikan transfer pengetahuan yang bermakna bagi kehidupan siswa. Di sisi lain, Arifin (2017) menegaskan bahwa pendidikan jasmani seharusnya menjadi media pengembangan karakter, kebugaran, dan kecerdasan gerak secara terpadu. Kondisi ini juga diperkuat oleh Mulyana et al. (2025), yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah sering mengalami pergeseran orientasi akibat dominasi paradigma olahraga prestasi. Akibatnya, pembelajaran kurang memberikan ruang bagi pengembangan kesadaran aktif peserta didik terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep ideal pendidikan jasmani dengan praktik di lapangan yang berdampak pada rendahnya penguatan *physical literacy*.

Konsep *physical literacy* sendiri berkembang sebagai pendekatan multidimensi yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan afektif dalam aktivitas gerak manusia. *Physical literacy* merupakan kemampuan individu untuk bergerak secara kompeten, percaya diri, dan bermakna dalam berbagai konteks aktivitas fisik sepanjang hayat (Basir & Rakhman, 2025; Saputra et al., 2025). Konsep ini tidak hanya menekankan pada kemampuan motorik, tetapi juga pada pemahaman, motivasi, dan nilai-nilai yang mendasari keterlibatan dalam aktivitas fisik. Wirawan (2025) mengemukakan bahwa *physical literacy* terdiri dari empat komponen utama, yaitu kompetensi fisik, motivasi, pengetahuan, dan keterlibatan aktif dalam aktivitas gerak. Selain itu, Edwards et al. (2017) menegaskan bahwa interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku menjadi kunci dalam membentuk individu yang aktif secara fisik. Dengan demikian, *physical literacy* tidak dapat dipisahkan dari pengalaman belajar yang bermakna dalam pendidikan jasmani. Integrasi konsep ini dalam pembelajaran di sekolah dasar menjadi

penting karena masa anak-anak merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan gerak dan gaya hidup aktif yang akan terbawa hingga dewasa.

Meskipun konsep *physical literacy* telah banyak dikaji secara global, implementasinya di Indonesia, khususnya pada tingkat sekolah dasar, masih relatif terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada kebugaran jasmani atau hasil keterampilan motorik tanpa mengkaji aspek literasi gerak secara komprehensif. Longmuir et al. (2018) mengembangkan *Physical literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ) sebagai instrumen untuk mengukur aspek pengetahuan *physical literacy* pada anak usia sekolah dasar, namun penggunaannya di Indonesia masih sangat terbatas. Syahrudin et al. (2025) menyatakan bahwa kajian *physical literacy* di Indonesia masih berada pada tahap awal dan belum banyak diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani secara sistematis. Selain itu, Utami et al. (2024) menunjukkan bahwa keterbatasan sarana, pendekatan pembelajaran, dan pemahaman guru menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya implementasi konsep ini di sekolah dasar. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) antara pengembangan konsep *physical literacy* secara global dengan implementasinya di konteks lokal Indonesia, khususnya di wilayah sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian empiris yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi profil *physical literacy* peserta didik sekolah dasar sebagai dasar pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif. Penelitian ini menjadi penting karena masih terbatasnya data empiris mengenai tingkat *physical literacy* siswa sekolah dasar di Indonesia, khususnya di daerah Kabupaten Batanghari. Novelty dari penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen PLKQ yang telah diadaptasi untuk konteks lokal serta analisis profil berdasarkan perbedaan gender dan sub-variabel *physical literacy*. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan literatur mengenai implementasi *physical literacy* pada pendidikan dasar di Indonesia. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis profil *physical literacy* peserta didik kelas V di SD Negeri 64/1 Muara Bulian sebagai dasar dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih komprehensif, bermakna, dan berorientasi pada penguatan aktivitas fisik sepanjang hayat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan profil *physical literacy* peserta didik secara objektif tanpa memberikan perlakuan tertentu. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemetaan kondisi aktual tingkat *physical literacy* peserta didik berdasarkan data empiris yang diperoleh di lapangan. Metode ini sesuai untuk memberikan gambaran distribusi kategori serta karakteristik data yang dihasilkan dari pengukuran menggunakan instrumen terstandar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V di SD Negeri 64/1 Muara Bulian yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil dan memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai profil *physical literacy* peserta didik tanpa adanya bias pemilihan sampel. Subjek penelitian terdiri dari 15 peserta didik laki-laki dan 25 peserta didik perempuan dengan rentang usia 10–12 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Physical literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ) yang dikembangkan oleh Longmuir tahun 2018.

Instrumen ini digunakan untuk mengukur aspek pengetahuan dalam *physical literacy* pada anak usia sekolah dasar. Sebelum digunakan, instrumen PLKQ telah melalui proses adaptasi bahasa dan budaya ke dalam konteks Indonesia melalui prosedur terjemahan dan penyesuaian isi. Validitas isi instrumen dikonsultasikan kepada ahli pendidikan jasmani, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan uji konsistensi internal. Instrumen terdiri dari sejumlah butir pertanyaan dengan pilihan jawaban tertutup yang mengukur pemahaman peserta didik terkait aktivitas fisik, kebugaran, serta konsep dasar *physical literacy*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada peserta didik dalam satu kali pengukuran (*one-shot survey*). Sebelum pengisian angket, peserta didik diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian instrumen untuk memastikan pemahaman yang seragam. Setiap responden diminta untuk menjawab seluruh butir pertanyaan secara mandiri. Skoring dilakukan dengan memberikan nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, kemudian skor total dihitung untuk setiap responden. Selanjutnya, skor tersebut diolah untuk memperoleh nilai rata-rata, distribusi frekuensi, dan kategori tingkat *physical literacy*.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel. Teknik analisis meliputi perhitungan nilai mean, median, modus, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum untuk menggambarkan karakteristik data secara umum. Selain itu, data juga diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, berdasarkan interval nilai yang ditentukan menggunakan pendekatan distribusi statistik. Analisis juga dilakukan secara komparatif sederhana berdasarkan jenis kelamin untuk melihat perbedaan profil *physical literacy* antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memudahkan interpretasi data secara visual dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan deskripsi profil *physical literacy* peserta didik kelas V di SDN 64/1 Muara Bulian berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen *Physical literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ). Pengambilan data dilakukan secara *one-shot survey* terhadap 40 responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan umum serta distribusi kategori *physical literacy*.

Secara umum, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) *physical literacy* peserta didik sebesar 109,42 dengan nilai median 109,5 dan modus 110. Standar deviasi sebesar 21,860 menunjukkan adanya variasi skor yang cukup beragam di antara peserta didik. Nilai maksimum yang diperoleh adalah 153, sedangkan nilai minimum sebesar 69. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *physical literacy* peserta didik memiliki rentang yang cukup luas.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Profil *Physical literacy* Peserta Didik

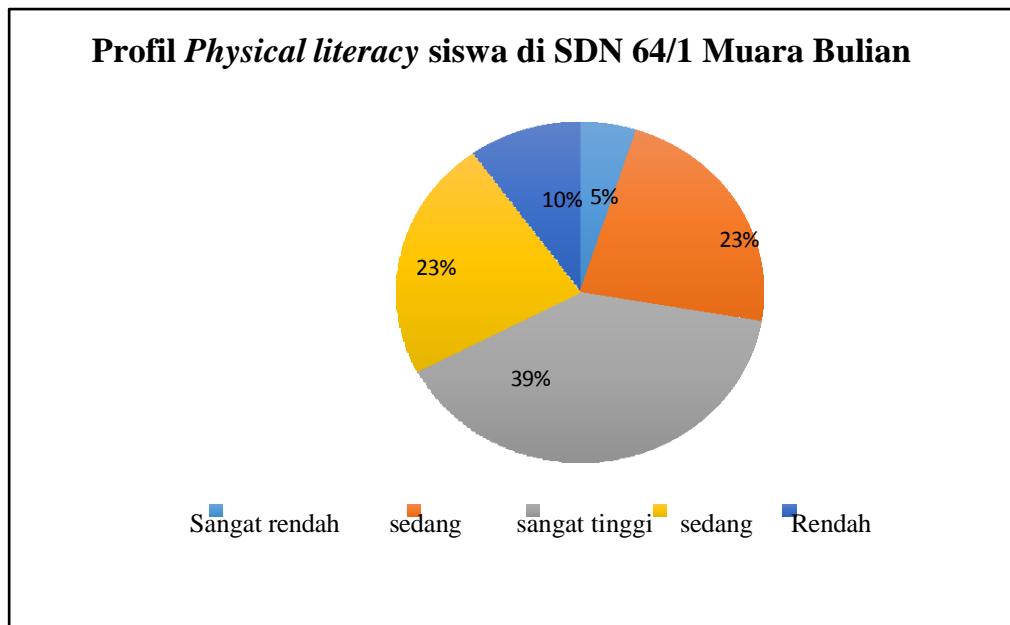
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	109.42
<i>Median</i>	109.5
<i>Mode</i>	110
<i>Std. Deviation</i>	21.860
<i>Minimum</i>	69
<i>Maximum</i>	153

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata (*mean*) *physical literacy* peserta didik sebesar 109,42 dengan median 109,5 dan modus 110, yang menunjukkan distribusi data relatif simetris. Standar deviasi sebesar 21,860 mengindikasikan adanya variasi skor yang cukup tinggi antar peserta didik. Rentang skor yang diperoleh juga cukup lebar, yaitu dari nilai minimum 69 hingga maksimum 153, yang menunjukkan heterogenitas tingkat *physical literacy* siswa.

Tabel 2. Distribusi Kategori *Physical literacy* Peserta Didik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 142,21$	Sangat Tinggi	2	5%
2	$120,35 < X \leq 142,21$	Tinggi	9	23%
3	$98,49 < X \leq 120,35$	Sedang	16	40%
4	$76,63 < X \leq 98,49$	Rendah	9	23%
5	$X \leq 76,63$	Sangat Rendah	4	10%
Total			40	100%

Berdasarkan Tabel 2, distribusi kategori *physical literacy* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang sebanyak 40% (16 siswa). Kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 23% (9 siswa), sedangkan kategori sangat rendah sebesar 10% (4 siswa), dan sangat tinggi hanya 5% (2 siswa). Pola distribusi ini memperlihatkan bahwa dominasi berada pada tingkat tengah, dengan proporsi kategori ekstrem relatif kecil.



Gambar 1. Persentase Profil *Physical literacy* Peserta Didik

Gambar 1 memperlihatkan distribusi persentase *physical literacy* dalam bentuk visual. Terlihat bahwa kategori sedang mendominasi dibandingkan kategori lainnya, sementara kategori sangat tinggi dan sangat rendah memiliki proporsi paling kecil. Visualisasi ini mempertegas pola sebaran yang terkonsentrasi pada kategori menengah

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Physical literacy* Peserta Didik Laki-laki

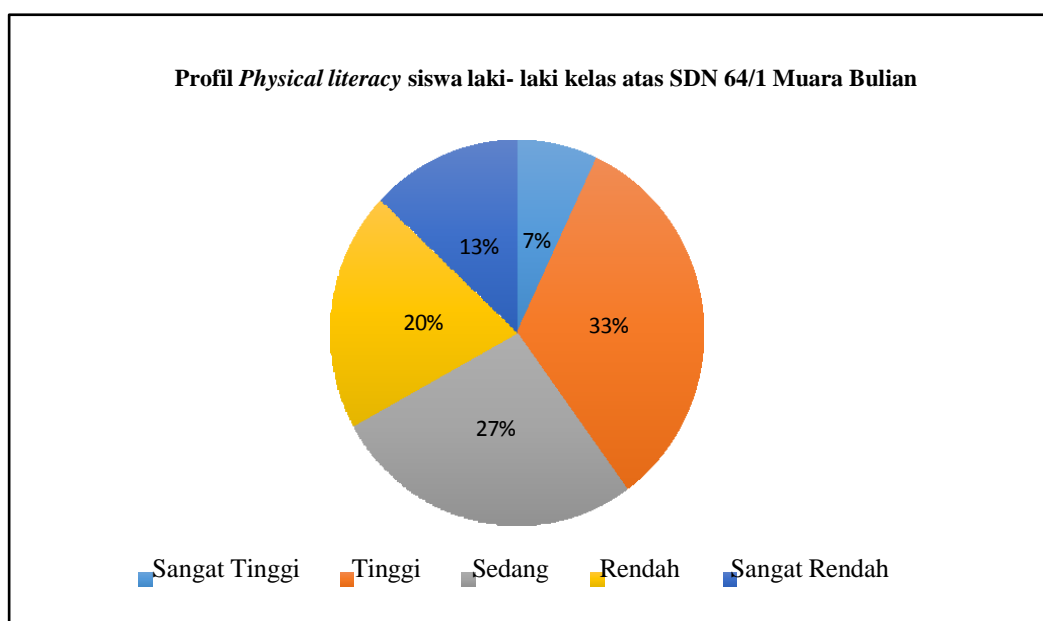
Statistik	Skor
Mean	125
Median	129
Mode	129
Std. Deviation	17.050
Minimum	92
Maximum	151

Berdasarkan Tabel 3, kelompok peserta didik laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 125 dengan median dan modus masing-masing sebesar 129. Standar deviasi sebesar 17,050 menunjukkan variasi yang lebih rendah dibandingkan keseluruhan sampel. Rentang skor berada antara 92 hingga 151, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik laki-laki memiliki skor yang relatif tinggi

Tabel 4. Distribusi Kategori *Physical literacy* Peserta Didik Laki-laki

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 150,57$	Sangat Tinggi	1	7%
2	$133,52 < X \leq 150,57$	Tinggi	5	33%
3	$116,47 < X \leq 133,52$	Sedang	4	27%
4	$99,42 < X \leq 116,47$	Rendah	3	20%
5	$X \leq 99,42$	Sangat Rendah	2	13%
Total			15	100%

Pada Tabel 4 terlihat bahwa kategori yang paling dominan pada peserta didik laki-laki adalah kategori tinggi sebesar 33% (5 siswa), diikuti kategori sedang sebesar 27% (4 siswa). Kategori rendah sebesar 20% (3 siswa), sangat rendah 13% (2 siswa), dan sangat tinggi 7% (1 siswa). Distribusi ini menunjukkan kecenderungan bahwa peserta didik laki-laki lebih banyak berada pada kategori atas.



Gambar 2. Persentase *Physical literacy* Peserta Didik Laki-laki

Gambar 2 menunjukkan distribusi persentase kategori *physical literacy* pada peserta didik laki-laki. Visualisasi memperlihatkan dominasi kategori tinggi, dengan penyebaran yang relatif merata pada kategori lainnya.

Tabel 5. Deskripsi Statistik *Physical literacy* Peserta Didik Perempuan

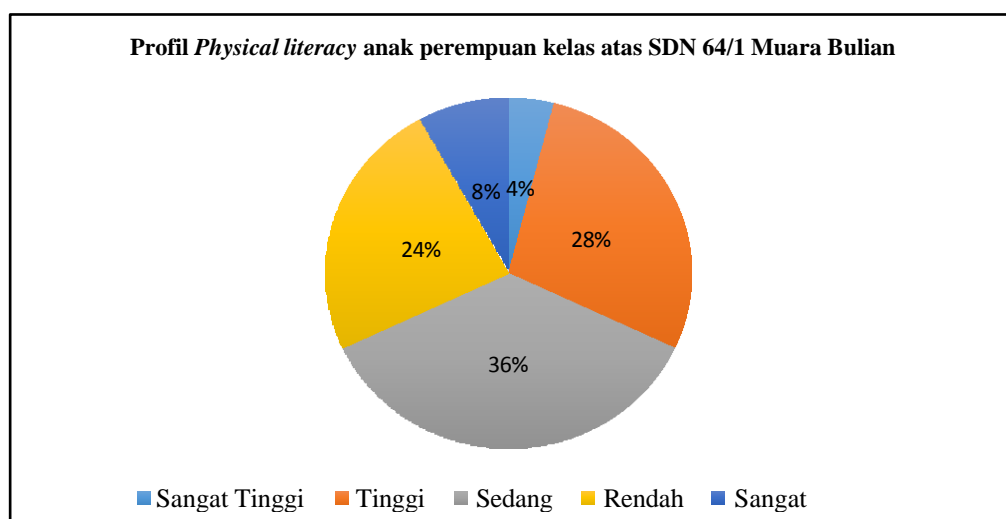
Statistik	Skor
Mean	100,08
Median	102
Mode	110
Std. Deviation	19,089
Minimum	69
Maximum	153

Berdasarkan Tabel 5, peserta didik perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 100,08 dengan median 102 dan modus 110. Standar deviasi sebesar 19,089 menunjukkan variasi skor yang cukup tinggi. Rentang skor yang diperoleh lebih luas dibandingkan kelompok laki-laki, yaitu dari 69 hingga 153, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kemampuan yang lebih beragam.

Tabel 6. Distribusi Kategori *Physical literacy* Peserta Didik Perempuan

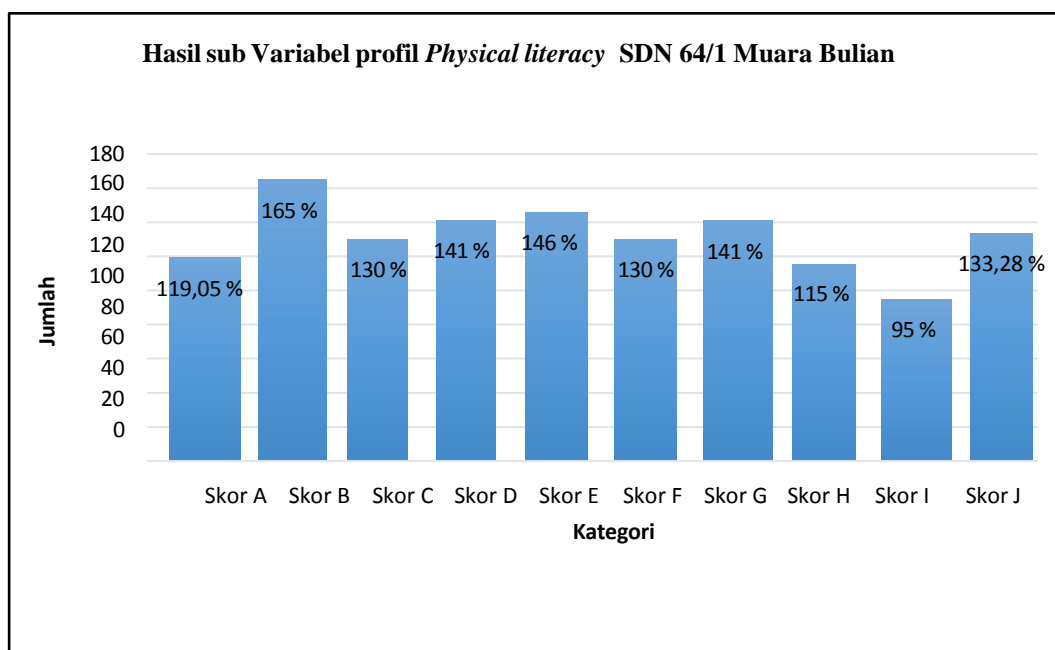
No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 128,71$	Sangat Tinggi	1	4%
2	$109,62 < X \leq 128,71$	Tinggi	7	28%
3	$90,53 < X \leq 109,62$	Sedang	9	36%
4	$71,44 < X \leq 90,53$	Rendah	6	24%
5	$X \leq 71,44$	Sangat Rendah	2	8%
Total			25	100%

Pada Tabel 6 terlihat bahwa kategori sedang menjadi kategori dominan pada peserta didik perempuan sebesar 36% (9 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 28% (7 siswa) dan rendah sebesar 24% (6 siswa). Kategori sangat rendah sebesar 8% (2 siswa), sedangkan sangat tinggi hanya 4% (1 siswa). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik perempuan berada pada kategori menengah.



Gambar 3. Persentase *Physical literacy* Peserta Didik Perempuan

Gambar 3 memperlihatkan distribusi persentase kategori *physical literacy* pada peserta didik perempuan. Terlihat bahwa kategori sedang paling dominan, dengan distribusi yang cenderung lebih menyebar dibandingkan kelompok laki-laki. Hasil analisis sub-variabel menunjukkan bahwa skor tertinggi terdapat pada sub-variabel aktivitas fisik, sedangkan skor terendah terdapat pada sub-variabel hambatan aktivitas fisik (misalnya sakit atau keterbatasan aktivitas).



Gambar 4. Hasil Analisis Sub-Variabel *Physical literacy*

Berdasarkan Gambar 4, hasil analisis sub-variabel menunjukkan bahwa skor tertinggi terdapat pada sub-variabel aktivitas fisik, yang menunjukkan tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas gerak relatif baik. Sebaliknya, skor terendah terdapat pada sub-variabel hambatan aktivitas fisik, yang mencerminkan adanya faktor penghambat seperti kondisi kesehatan atau keterbatasan aktivitas yang dialami peserta didik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil *physical literacy* peserta didik secara keseluruhan berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam aspek pengetahuan, pemahaman, dan keterlibatan aktivitas fisik belum berkembang secara optimal. Temuan ini sejalan dengan kecenderungan global yang menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang moderat, namun belum mencapai tingkat yang ideal untuk mendukung kesehatan jangka panjang. Dalam perspektif konseptual, *physical literacy* dipahami sebagai kapasitas individu untuk mengembangkan keterampilan gerak, kepercayaan diri, serta motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Keegan et al., 2019; Kusuma, 2025). Kondisi kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki dasar pemahaman tentang aktivitas fisik, tetapi belum konsisten dalam penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterbatasan dalam pengalaman gerak yang bervariasi juga dapat memengaruhi perkembangan *physical literacy* siswa (Barnett et al., 2016; Setiawan, 2025). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa kurangnya paparan aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan di sekolah dapat menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Adi et al., 2025; Furkan et al., 2025; Lubans et al., 2016). Dengan

demikian, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih berorientasi pada pengembangan *physical literacy* secara menyeluruh.

Distribusi kategori *physical literacy* yang didominasi oleh tingkat sedang juga menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara potensi dan aktualisasi kemampuan peserta didik dalam aktivitas fisik. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurang optimalnya integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. *Physical literacy* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan motorik, tetapi juga melibatkan pemahaman konseptual dan sikap positif terhadap aktivitas fisik (Ihsan HL, 2022; Robinson et al., 2015). Dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani sering kali masih berfokus pada penguasaan keterampilan olahraga tanpa memperhatikan penguatan aspek pengetahuan dan motivasi siswa. Hal ini dapat menghambat perkembangan *physical literacy* secara holistik. Selain itu, faktor lingkungan sekolah dan dukungan fasilitas juga berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik siswa (Suparman, 2025; Tremblay et al., 2016). Lingkungan yang kurang mendukung, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, dapat mengurangi kesempatan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara optimal. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan aktivitas fisik dalam berbagai konteks pembelajaran dapat meningkatkan *physical literacy* siswa secara signifikan (Holfelder & Schott, 2014; Nurhidayah et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan terintegrasi untuk mengatasi kesenjangan tersebut.

Perbedaan hasil antara peserta didik laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat *physical literacy* yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui faktor biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi pola aktivitas fisik anak. Secara umum, anak laki-laki cenderung lebih aktif dan lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik yang bersifat kompetitif dan eksploratif dibandingkan anak perempuan (Ridgers et al., 2012; Yusuf, 2022). Selain itu, norma sosial dan budaya juga turut memengaruhi tingkat partisipasi aktivitas fisik berdasarkan gender (Ramadhana et al., 2025; Sallis et al., 2000). Anak perempuan sering kali memiliki hambatan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena kurangnya dukungan sosial atau rasa percaya diri yang lebih rendah. Faktor lain yang memengaruhi adalah perbedaan persepsi terhadap aktivitas fisik, di mana anak laki-laki cenderung melihat aktivitas fisik sebagai bentuk permainan, sedangkan anak perempuan lebih selektif dalam memilih aktivitas yang mereka sukai (Biddle et al., 2019; Yusuf, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan aspek gender agar dapat memberikan kesempatan yang setara bagi seluruh peserta didik dalam mengembangkan *physical literacy*. Program pembelajaran yang inklusif dan menyenangkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik pada siswa perempuan.

Analisis sub-variabel menunjukkan bahwa aspek aktivitas fisik memiliki skor tertinggi, sedangkan aspek hambatan aktivitas fisik memiliki skor terendah. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum peserta didik memiliki kecenderungan untuk aktif bergerak, namun masih terdapat faktor penghambat yang memengaruhi keterlibatan mereka. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kondisi kesehatan, kelelahan, atau keterbatasan lingkungan yang tidak mendukung aktivitas fisik. Dalam kajian literatur, diketahui bahwa hambatan internal dan eksternal memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik anak (Allender et al., 2006; Khomaeny et al., 2020). Selain itu,

kurangnya motivasi intrinsik juga dapat menjadi faktor penghambat dalam pengembangan *physical literacy* (Deci & Ryan, 2000). Anak yang tidak memiliki motivasi yang kuat cenderung kurang aktif dalam mengikuti aktivitas fisik, meskipun memiliki kemampuan yang memadai. Di sisi lain, dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah juga berperan penting dalam mengurangi hambatan tersebut (Gustafson & Rhodes, 2006; Puspita & Waroh, 2024). Oleh karena itu, upaya peningkatan *physical literacy* perlu dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengatasi berbagai hambatan yang dialami peserta didik. Pendekatan yang bersifat holistik dan berkelanjutan menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dan pengembangan *physical literacy* secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa profil *physical literacy* peserta didik kelas V di SDN 64/1 Muara Bulian secara keseluruhan berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam aspek pengetahuan, pemahaman, dan keterlibatan aktivitas fisik telah berkembang namun belum optimal. Distribusi data memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada tingkat moderat, dengan perbedaan yang cukup jelas antara siswa laki-laki yang cenderung berada pada kategori lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Selain itu, analisis sub-variabel menunjukkan bahwa aspek aktivitas fisik menjadi komponen yang paling menonjol, sementara hambatan aktivitas fisik masih menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih komprehensif dan berorientasi pada pengembangan *physical literacy* secara holistik. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya berasal dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Selain itu, penggunaan instrumen berbasis kuesioner memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam. Di samping itu, pengembangan intervensi pembelajaran berbasis *physical literacy* di sekolah dasar perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas aktivitas fisik dan kesadaran gerak peserta didik secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*(6), 826–835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16*(1), 78–92. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., & Ridgers, N. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 46*(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Basir, M., & Rakhman, A. (2025). Literasi Fisik: Analisis Pemahaman Mahasiswa

- Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 323–331. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.780>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5). <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- 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. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- Furkan, F., Muhadi, M., & Faidin, F. (2025). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa di Luar Pembelajaran PJOK di SDN 1 Nangananae. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 14–19. <https://doi.org/10.56842/pior.v4i2.680>
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36(1), 79–97. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00006>
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382–391. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005>
- Ihsan HL, N. (2022). Dampak Literasi Fisik Terhadap Kesehatan dan Aktivitas Fisik Remaja: Tinjauan Sistematis Bukti Empiris. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), 114–129. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i2.114>
- Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., Roberts, W. M., Morgan, P. J., Schranz, N. K., & Weissensteiner, J. R. (2019). Defining physical literacy for application in Australia: a modified Delphi method. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 105–118. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0264>
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh aktivitas fisik dan lingkungan alamiah bagi daya tahan tubuh anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234–252. <https://doi.org/10.24235/awlad.v6i2.6206>
- Kusuma, D. A. (2025). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN LITERASI FISIK ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Jaringan Penelitian Pengembangan Penerapan Inovasi Pendidikan (Jarlitbang)*, 141–152. <https://doi.org/10.59344/jarlitbang.vi.320>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1035.

- <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, *138*(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Mulyana, F. R., Suherman, A., & Juliantine, T. (2025). *Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Generasi Masa Kini* (1st ed.). Langgam Pustaka.
- Nurhidayah, H., Gustiawati, R., Gani, R. A., & Kurniawan, F. (2024). Analisis Systematic Review Program Aktivitas Fisik untuk Anak Sekolah Dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *23*(4), 348–358. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21789>
- Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Puspita, R., & Waroh, S. (2024). Peran Dukungan Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Menengah. *Journal Educational Research and Development/ E-ISSN: 3063-9158*, *1*(2), 51–63. <https://doi.org/10.62379/jerd.v1i2.41>
- Ramadhana, R., Alexander, B., Kustiawan, A. A., Artanty, A., & Arjunanto, D. A. (2025). MOTIVASI WANITA TINGKAT SEKOLAH MENENGAH ATAS UNTUK BERAKTIVITAS FISIK: IMPLIKASI TERHADAP PROMOSI KESEHATAN BERBASIS SEKOLAH. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, *4*(2), 631–638. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i2.8920>
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A.-M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, *43*(3), 320–328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, *45*(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *963–975*. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Saputra, E., Hadinata, R., Oktadinata, A., Daya, W. J., Iqroni, D., & Yulianawan, E. (2025). Aktif, Cerdas, Sehat: Literasi Jasmani sebagai Fondasi Pendidikan Karakter di SMPN 5 Tanjung Jabung Timur:(Active, Intelligent, Healthy: Physical Literacy as the Foundation of Character Education at SMPN 5 Tanjung Jabung Timur). *Jurnal JUPEMA*, *4*(2), 56–68. <https://doi.org/10.22437/jupema.v4i2.49802>
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, *1*(2), 65–74. <https://ejournal.kalibra.or.id/index.php/jeer/article/view/167>
- Suparman, S. (2025). Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Praktisi Nusantara*, *1*(2), 1–10. <https://doi.org/10.58218/praktisi.v1i2.1346>
- Syahrudin, Ishak, M., & Sahabuddin. (2025). Tinjauan Literatur Tentang Integrasi Cabang Olahraga Tradisional Dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani. *Indonesian Journal of Physical Activity*, *5*(2), 235–258. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i2.156>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., & Janson, K. (2016). Canadian 24-hour

- movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Utami, C. S., Basri, M. H., Ayuningtias, N. A., Suriansyah, A., & Cinantya, C. (2024). Analisis Kelemahan Implementasi Kurikulum Merdeka di SDN Sungai Miai 1: Studi Kasus pada Kesiapan Guru dan Sarana Pembelajaran. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2319–2327. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.640>
- Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the world* (Vol. 1). Routledge London, UK:
- Wirawan, F. A. (2025). Analisis Peran dan Kompetensi Guru PJOK dalam Mendorong Physical Literacy pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP)*, 3(3), 139–148. <https://doi.org/10.61116/jhpp.v3i3.599>
- Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas fisik pada remaja*. Penerbit NEM.