

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

FUAD AL GIFRI
NPM: 2115030202

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025

Skripsi oleh:

FUAD AL GIFRI
NPM: 2115030202

Judul:

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 3 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:

FUAD AL GIFRI
NPM: 2115030202

Judul:

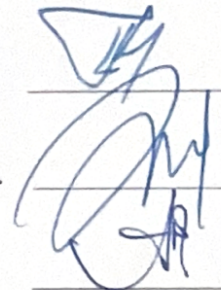
**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 9 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Puspodari, M.Pd.
2. Penguji I : Moh. Nur Kholis, S.Pd, M.Or.
3. Penguji II : M. Anis Zawawi, M.Or.



Mengetahui,
Dekan

Dr. Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Fuad Al Gifri
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 24 September 2001
NPM : 2115030202
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, _____
Yang menyatakan



FUAD AL GIFRI
NPM. 2115030202

Motto:

Hidup itu murah, gengsi yang mahal.
(Fuad)

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Fuad Al Gifri Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri, Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci: Literasi Fisik, Aktivitas Fisik

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri masih tergolong rendah. Akibatnya suasana kelas monoton, pasif, dan membosankan. Hal tersebut nampak dari terbatasnya frekuensi pembelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Selain itu, pada saat pelajaran berlangsung, siswa cenderung mengantuk dan belum memahami pentingnya literasi fisik dalam berpartisipasi aktif.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat literasi fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri? (2) Bagaimana tingkat partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri? (3) Apakah terdapat hubungan antara literasi fisik dengan partisipasi dalam aktivitas fisik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Korelasional dengan subyek penelitian siswa kelas X SMA Negeri 2 Kediri. Penelitian dilaksanakan dalam satu siklus, menggunakan instrumen berupa kuesioner literasi fisik (SPPL) dan aktivitas fisik (GPAQ).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat literasi fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri berada pada kategori sedang. (2) Tingkat partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri berada pada kategori sedang. (3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan partisipasi dalam aktivitas fisik pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pokok peran literasi fisik terhadap aktivitas fisik siswa adalah untuk mengetahui seberapa besar dampak literasi fisik terhadap aktivitas fisik siswa. Oleh sebab itu guru sebagai pelaksana pembelajaran harus dapat merancang kegiatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek pengetahuan dan keterampilan gerak, tetapi juga memotivasi siswa untuk aktif secara fisik di luar jam pelajaran. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, variatif, dan berbasis partisipasi aktif dapat membantu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap aktivitas fisik. (2) Guru masih perlu meneliti terus menerus, untuk membuktikan apakah literasi fisik sesuai dan berkontribusi terhadap partisipasi aktivitas fisik siswa.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku ketua Jurusan/Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri.
4. Dr. Puspodari, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi, dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.
5. M. Anis Zawawi, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi, dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.
6. Ayah, Ibu, serta Saudaraku yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, doa dan perhatiannya kepada saya.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, _____

FUAD AL GIFRI
NPM. 2115030202

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II: LANDASAN TEORI.....	5
A. Kajian Teori.....	5
1. Aktivitas Fisik	5
a. Pengertian Aktivitas Fisik	5
b. Jenis-jenis Aktivitas Fisik	6
c. Manfaat Aktivitas Fisik	7
2. Literasi Fisik	9
a. Pengertian Literasi Fisik	9
b. Komponen Literasi Fisik.....	9
c. Ciri-ciri Memiliki Literasi Fisik.....	12
3. SMA Negeri 2 Kediri	12
a. Profil Umum Sekolah.....	12
B. Penelitian Terdahulu.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	15
D. Hipotesis.....	16
BAB III: METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Definisi Operasional	19
1. Literasi Fisik	19
2. Aktivitas Fisik	20
C. Instrumen Penelitian	20
1. Pengembangan Instrumen	20
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	25
a. Validitas Instrumen.....	26

b. Reliabilitas Instrumen	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
E. Prosedur Penelitian	29
1. Tahap Persiapan	29
2. Tahap Pelaksanaan	29
3. Tahap Pelaporan	30
F. Tempat dan Waktu Penelitian	30
1. Tempat Penelitian	30
2. Waktu Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	31
1. Uji Prasyarat	31
a. Uji Normalitas	31
b. Uji Linearitas	31
c. Uji Hipotesis	32
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	34
2. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	37
3. Uji Prasyarat Peran Literasi Fisik terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	38
a. Uji Normalitas	38
b. Uji Linearitas	40
c. Uji Hipotesis	41
B. Pembahasan	43
BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	49
A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
1. Implikasi Teoritis	49
2. Implikasi Praktis	50
C. Saran	51
Daftar Pustaka	53
Lampiran	55

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1: Penilaian dari Butir Jawaban.....	24
3.2: Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	25
3.3: Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Kediri	28
3.4: Agenda Penelitian.....	30
4.1: Deskripsi Statistik Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	35
4.2: Distribusi Frekuensi Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	36
4.3: Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	37
4.4: Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	38
4.5: Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i> Literasi Fisik (X) dan Aktivitas Fisik (Y)	39
4.6: Hasil Uji Linearitas ANOVA Table	40
4.7: ANOVA	41
4.8: Koefisien	42
4.9: Model Summary	43

DAFTAR BAGAN

Bagan	halaman
2.1: Kerangka Berpikir	16
3.1: Desain Penelitian Korelasional.....	19
4.1: Distribusi Frekuensi Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri	36
4.2: Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1: Surat Ijin Penelitian.....	56
2: Surat Balasan Penelitian.....	57
3: Validasi Instrumen Dosen I	58
4: Validasi Instrumen Dosen II	59
5: Daftar Siswa yang Menjadi Sampel.....	60
6: Hasil Kuesioner SPPL	61
7: Hasil SPSS Statistik SPPL	62
8: Hasil Kuesioner GPAQ	63
9: Hasil Uji Normalitas.....	64
10: Hasil Uji Linearitas	65
11: Hasil Uji Hipotesis	66
12: Surat Bebas Plagiasi.....	67
13: Berita Acara Bimbingan I.....	68
14: Berita Acara Bimbingan II	69
15: Dokumentasi.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan fisik termasuk dalam unsur berperan besar dalam menunjang kesehatan fisik dan mental remaja. Masa remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah periode krusial dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang dapat berlanjut hingga dewasa. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat partisipasi aktivitas fisik di kalangan siswa cenderung menurun, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang.

Latihan fisik mencakup seluruh respon fisik yang mengaktifkan otot rangka dan menuntut konsumsi tenaga. Jika tubuh kurang bergerak, keadaan ini berpotensi berpeluang sebagai penyebab utama timbulnya gangguan kesehatan kronis dan secara umum berkontribusi terhadap angka kematian di seluruh dunia (Iswahyuni, 2017: 2).

Aktivitas fisik dan literasi fisik merupakan dua aspek yang memiliki keterkaitan erat dan bersifat tidak terpisahkan dalam upaya membentuk individu yang sehat dan aktif sepanjang hayat. Literasi fisik memungkinkan individu untuk mengapresiasi dan mengambil bagian dalam berbagai bentuk aktivitas fisik dengan cara yang benar dan aman. Apabila individu memiliki tingkat literasi fisik yang tinggi, ia berpotensi lebih aktif, mempunyai motivasi tinggi untuk bergerak, serta mampu membuat keputusan yang bijak dalam

menentukan aktivitas yang tepa dengan kondisi fisik dan kebutuhannya. Aktivitas fisik bukan hanya menjadi rutinitas, tetapi juga bagian dari gaya hidup sehat yang didorong oleh kesadaran dan pengetahuan yang memadai.

Literasi fisik adalah kemampuan seseorang yang ditunjukkan melalui motivasi, rasa percaya diri, keterampilan fisik, serta pengetahuan dan pemahaman yang dimilikinya untuk menilai dan terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidupnya (Erizka, Bayu & Iyakrus, 2024: 1).

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri relatif rendah. Kondisi ini terjadi karena terbatasnya frekuensi proses belajar PJOK yang hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Selain itu, pada saat pelajaran berlangsung, siswa cenderung mengantuk dan belum memahami pentingnya literasi fisik dalam berpartisipasi aktif. Salah satu metode yang bisa diterapkan guna memahami rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik adalah melalui pengukuran literasi fisik.

Literasi fisik mencakup aspek semangat, keyakinan diri, kemampuan gerak, serta wawasan dan persepsi yang memotivasi individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Dengan mengukur tingkat literasi fisik siswa kelas XII di SMAN 2 Kediri, sekolah dapat memperoleh gambaran yang meliputi seluruh dimensi dari faktor-faktor yang memengaruhi keterlibatan siswa pada aktivitas fisik. Hasil pengukuran ini nantinya dapat dijadikan dasar dalam merancang pendekatan sistematis atau program pembinaan yang lebih efisien dan berkelanjutan dalam meningkatkan budaya hidup aktif di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa belum diketahuinya pengaruh literasi fisik terhadap tingkat keaktifan fisik individu. Maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan penelitian mengenai “Peran Literasi Fisik dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat literasi fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri?
2. Bagaimana tingkat partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara literasi fisik dengan partisipasi dalam aktivitas fisik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis ingin mencapai tujuan berikut:

1. Mengetahui tingkat literasi fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri.
2. Memahami tingkat partisipasi aktivitas fisik siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri.
3. Menganalisis keterkaitan antara literasi fisik dengan partisipasi aktivitas fisik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Melalui penelitian ini dimaksudkan dapat diperoleh kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan ilmiah, khususnya dalam aspek pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, serta memperkaya kajian mengenai literasi fisik dan hubungannya dengan partisipasi aktivitas fisik pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kediri.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Sekolah: Hasil penelitian ini dapat berfungsi dasar dalam menyusun program pembelajaran atau kegiatan penunjang yang mendorong peningkatan literasi fisik dan aktivitas fisik siswa.
- b. Bagi Guru PJOK: Menjadi bahan evaluasi dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.
- c. Bagi Siswa: Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari dan mendorong mereka untuk lebih aktif dalam berbagai kegiatan fisik.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi awal bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji topik serupa dalam konteks atau populasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2019). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Sains Dan Teknoogi*, 139–157.
- Bell, D. R., DiStefano, L., Pandya, N. K., & McGuine, T. A. (2019). The public health consequences of sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1013–1020. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-521-18>
- Erizka, S. N., Bayu, W. I., & Iyakrus. (2024). Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ika.v>
- G Kukuh Ikhsanto, Agung Yuda Aswara, & Harun Ahmad. (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>
- Iqbal, M., & Salsabila, S. (2023). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 102. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.102-109>
- Irawan, A., Nur Fitranto, & Muchtar Hendra Hasibuan. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.21009/jsce.05105>
- Iswahyuni, S. (2017). Pada Lansia The Relationship Between Phisical Activities

- And Hipertension Sri Iswahyuni. *Profesi*, 14(2), 5–8.
- Marlina, M., Masnur, M., & Muh. Dirga.F. (2021). Aplikasi E-Learning Siswa Smk Berbasis Web. *Jurnal Sintaks Logika*, 1(1), 8–17.
<https://doi.org/10.31850/jsilog.v1i1.672>
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ulfa, R. (2019). VARIABEL PENELITIAN DALAM PENELITIAN PENDIDIKAN. *Al-Fathonah : Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 1(1), 342–351.
- Yeni, D. F., Putri, S. L., & Setiawati, M. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Smp N 1 X Koto Diatas. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 10(2), 133–140.
<https://doi.org/10.24127/pro.v10i2.6591>
- Yilmaz, A., & Kabak, S. (2021). Perceived Physical Literacy Scale for Adolescents (PPLSA): Validity and Reliability Study. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(1), 159–171.
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.9n.1p.159>