

**HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL LITERACY* DAN *PHYSICAL ACTIVITY* DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI
SMA NEGERI 4 CIMAHI**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

Maksi Nur Irman

2100474

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

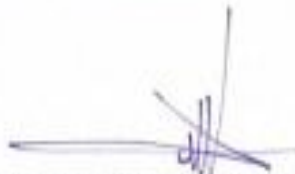
MAKSI NUR IRMAN

2100474

HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL LITERACY* DAN *PHYSICAL ACTIVITY*
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 4
CIMAHI

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing I,



Prof. Dr. Yudy Hendrayana M. Kes., AIFO.

NIP. 196207181988031004

Dosen Pembimbing II,



Dr. Burhan Hambali, M. Pd.

NIP. 920200119881118101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M. Pd

NIP. 197101052002121001

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL LITERACY* DAN *PHYSICAL ACTIVITY*
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 4
CIMAHI**

Oleh
Maksi Nur Irman
2100474

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Maksi Nur Irman
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL LITERACY* DAN *PHYSICAL ACTIVITY* DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 4 CIMAHI” ini beserta seluruh isinya adalah benar–benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini

Bandung, 17 Juni 2025

Peneliti,



(Maksi Nur Irman)

2100474

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maksi Nur Irman

NIM : 2100474

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Karya : Hubungan antara *Physical Literacy* dan *Physical Activity* dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

[Bandung, 17 Juni 2025]

Tanda tangan:

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and strokes, representing the name Maksi Nur Irman.

(Maksi Nur Irman)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Physical Literacy* dan *Physical Activity* dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat ujian sidang akhir guna memperoleh gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini disusun untuk mengetahui gambaran serta hubungan antara literasi fisik dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah. Penulis berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan manfaat yang berarti dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kualitas program kebugaran jasmani di sekolah menengah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyusunan, karena keterbatasan ilmu dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis membuka kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak untuk penyempurnaan di masa yang akan datang, akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

Bandung, 17 Juni 2025

Peneliti,



(Maksi Nur Irman)

2100474

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan ridha-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian ini dengan judul Hubungan antara *Physical Literacy* dan *Physical Activity* dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi. Tidak lupa shalawat serta salam tercurah limpahkan kepada junjungan alam yakni Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabat dan kita selaku umatnya.

Dengan kesadaran penulis, penyusunan usulan penelitian ini tidak terlepas dari banyaknya kesalahan dan kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Maka dari itu, penulis membuka kritik dan saran yang akan penulis jadikan pedoman untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Dalam proses penyusunan usulan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan do'a, semangat, serta motivasi sehingga usulan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka dengan seluruh ketulusan hati, penulis mengungkapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. selaku Dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan moral, do'a dan dukungan penuh kepada penulis dalam menyusun tugas akhir. Semoga kebaikan senantiasa menyertai beliau di manapun beliau berada.
6. Dr. Burhan Hambali, M.Pd. selaku Wali dosen sekaligus pembimbing II yang senantiasa memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan moral, do'a dan

dukungan penuh kepada penulis dalam menyusun tugas akhir. Semoga kebaikan senantiasa menyertai beliau di manapun beliau berada.

7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Universitas pendidikan Indonesia yang telah mendidikasikan pikiran, waktu dan tenaganya untuk para mahasiswa.
8. Tenaga kependidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Selaku orang tua ayahanda Jeki Amril Nurman dan ibunda Lilis Kurniasih yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tiada hentinya serta motivasi kepada peneliti dan juga memberikan perhatian baik dari segi materil maupun nonmateril sehingga peneliti dapat menyelesaikan usulan penelitian ini dengan baik.
2. Keluarga besar Agus Ruminah diantaranya saudari Yuni Dinasti Nurman. Della Tiara Nadifa, dan Saudara Hariyanto Kabau.
3. Sahabat-sahabat seperjuangan Agung Saputra Pratama, Ade Niko, Irgi Rival, dan yang lainnya yang tidak dapat disebutkan selalu memberikan semangat, dukungan dan doa selama ini.
4. Teman-teman mahasiswa Destroyed.
5. Teman-teman mahasiswa kampus merdeka angkatan 7 SDN Budigalih.
6. Teman-teman satu bimbingan Resti Arly Rustandi, Givar, Devana Rizqi, Nisa Hamidah dan teman-teman yang bersama-sama satu bimbingan yang tidak bisa semua peneliti sebutkan semua namanya yang selalu memberikan informasi, bantuan dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan usulan penelitian ini.
7. Dan kepada Zahra Ardika Zanuba, penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya atas segala dukungan moril yang telah diberikan selama proses ini. Terima kasih telah menjadi sumber semangat di saat kelelahan, penenang di tengah tekanan, serta senantiasa hadir dengan doa dan ketulusan yang tak ternilai. Kehadiran dan kepercayaan Saudari sangat berarti sehingga proses ini dapat diselesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga do'a, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan dapat menjadi amalan baik dan semoga diberikan balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap usulan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *PHYSICAL LITERACY* DAN *PHYSICAL ACTIVITY* DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 4 CIMAHI

Pembimbing: 1. Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO.
2. Dr. Burhan Hambali, M. Pd.

Maksi Nur Irman

2100474

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *physical literacy* dan *physical activity* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 4 Cimahi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 69 siswa kelas X yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *perceived physical literacy instrument* (PPLI) untuk mengukur *physical literacy*, *global physical activity questionnaire* (GPAQ) untuk *physical activity*, dan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) untuk kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Pearson dan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *physical literacy* dengan *physical activity*, *physical literacy* dengan kebugaran jasmani, serta *physical activity* dengan kebugaran jasmani. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketiga variabel dalam penelitian ini.

Kata kunci: *physical literacy*, *physical activity*, kebugaran jasmani, TKPN, SMA Negeri 4 Cimahi

*) Mahasiswa Program Studi PJKR FPOK Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2021

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL LITERACY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN PUBLIC HIGH SCHOOL 4 CIMAHI

Advisors:

1. Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO.

2. Dr. Burhan Hambali, M.Pd.

Maksi Nur Irman

2100474

This study aims to determine the relationship between *physical literacy* and *physical activity* with the level of *physical fitness* of students at SMA Negeri 4 Cimahi. This study employs a quantitative correlational approach with a sample of 69 tenth-grade students selected using simple random sampling. The instruments used include the *perceived physical literacy instrument* (PPLI) to measure *physical literacy*, the *global physical activity questionnaire* (GPAQ) for *physical activity*, and the *national student physical fitness test* (TKPN) for *physical fitness*. The data analysis techniques used were pearson's correlation test and multiple regression analysis. The results of the study showed that there was a significant relationship between *physical literacy* and *physical activity*, *physical literacy* and *physical fitness*, as well as *physical activity* and *physical fitness*. The significance values obtained were less than 0.05, so it can be concluded that there is a significant relationship between the three variables in this study.

Keywords: *physical literacy, physical activity, physical fitness, TKPN, SMA Negeri 4 Cimahi*

*) Students of PJKR Study Program, FPOK, Indonesia University of Education
Class of 2021

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR HAK CIPTA	iii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kebugaran Jasmani	8

2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani	8
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.4 Dampak Positif	12
2.1.5 Dampak Negatif.....	13
2.2 Literasi Fisik.....	13
2.2.1 Definisi Literasi Fisik.....	13
2.2.2 Komponen Literasi Fisik	14
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Literasi Fisik.....	15
2.2.4 Tujuan Literasi Fisik.....	16
2.3 Aktivitas Fisik.....	17
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	17
2.3.2 Komponen Aktivitas Fisik	18
2.3.3 Dampak Positif	18
2.3.4 Dampak Negatif.....	19
2.4 Keterkaitan <i>Physical Literacy</i> , <i>Physical Activity</i> dan Kebugaran Jasmani	19
2.5 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	20
2.6 Kerangka Berpikir	27
2.7 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi	31
3.2.2 Sampel	31

3.2.3 Desain Penelitian Kuantitatif Korelasional	31
3.3 Teknik Pengumpulan Data	32
3.3.1 Instrument <i>Physical Literacy</i>	33
3.3.2 Instrumen <i>Physical Activity</i>	34
3.3.3 Instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	36
3.4 Prosedur Analisis Data.....	39
3.4.1 Pengolahan Data.....	39
3.4.2 Analisis Data	40
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Statistik Deskriptif	42
4.1.2 Uji Asumsi	43
4.1.4 Uji Hipotesis.....	45
4.2 Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian Relevan.....	20
Tabel 3. 1 <i>Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI)</i>.....	33
Tabel 3. 2 <i>Global Physical Activity Queisioner (GPAQ)</i>.....	34
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif.....	42
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	43
Tabel 4. 3 Uji Linearitas	44
Tabel 4. 4 Korelasi Sederhana.....	45
Tabel 4. 5 Korelasi Berganda	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Korelasi Berganda.....	30
Gambar 3. 2 Gambar Desain Kuantitatif Korelasional.....	32
Gambar 4. 1 Hasil Korelasi	47

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Penjelasan
PL	<i>physical literacy</i>
PA	<i>physical activity</i>
KJ	kebugaran jasmani
PPLI	<i>perceived physical literacy Instrument</i>
GPAQ	<i>global physical activity questionnaire</i>
TKPN	tes kebugaran pelajar nusantara
WHO	<i>world health organization</i>
FPOK	Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
UPI	Universitas Pendidikan Indonesia
SD	Sekolah Dasar
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah Menengah Atas
PJOK	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
MVPA	<i>moderate to vigorous physical activity</i>
CRF	<i>cardiorespiratory fitness</i>
%FM	persentase massa lemak (fat mass)
%SMM	persentase massa otot rangka (skeletal muscle mass)
ICC	<i>intraclass correlation coefficient</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Hasil Sidang Skripsi	60
Lampiran 2 Surat Validasi Translate Dari Balai Bahasa	71
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian	72
Lampiran 4 Surat Balasan	73
Lampiran 5 Total Tabulasi Keseluruhan	74
Lampiran 6 Dokumentasi Selama Di SMA Negeri 4 Cimahi.....	75
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	77

DAFTAR PUSTAKA

- Ailina, N. S. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. In *Skripsi*.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Berrios Aguayo, B., Pantoja Vallejo, A., & Latorre Román, P. Á. (2019). Acute effect of two different physical education classes on memory in children school-age. *Cognitive Development*, 50(August 2018), 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2019.03.004>
- 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(August), 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bo, P. (2021). Analysis and intervention on the influencing factors of college students' physical fitness. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(Special Issue), 1–13. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0102
- 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>
- Canadian Sport for Life. (2013). Physical Literacy Assessment for Youth. *Canadian Sport Institute*, 1–20.
- Cardinal, B. J. (2016). Physical Activity Education's Contributions to Public Health and Interdisciplinary Studies: Documenting More than Individual Health Benefits. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(4), 3–5. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1142182>
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Ionescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 165–176.

- <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
- Carl J. Caspersen, Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Notes and Queries*, *s9-IX*(228), 365–366. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A. E., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive Medicine*, *66*, 95–100. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.06.007>
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, *4*(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.005>
- Citrawati, T. N., & Ilyas, J. (2024). ANALISIS HASIL KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PADA APLIKASI SISTEM INFORMASI KEBUGARAN JASMANI (SIPGAR) TAHUN 2022. *Inspektorat Daerah*, *8*(April), 1295–1303. <https://inspektorat.sukabumikota.go.id/p/aplikasi-sistem-informasi-pengawasan.html>
- Corlett, J., & Mandigo, J. (2013). A day in the life: Teaching physical literacy. *Physical & Health Education Journal*, *78*(4), 18–24.
- Daly, R. M., Dalla Via, J., Duckham, R. L., Fraser, S. F., & Helge, E. W. (2019). Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence-based guide to the optimal prescription. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, *23*(2), 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.11.011>
- David Krik. (2017). Physical Education Futures Can. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 110, Nomor 9).
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(5), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595>
- Duclos, M. (2021). The health benefits of physical activity. *Revue de l'Infirmiere*, *70*(275), 16–19. <https://doi.org/10.1016/j.revinf.2021.08.006>
- Dudley, D., & Cairney, J. (2022). How the Lack of Content Validity in the Canadian Assessment of Physical Literacy Is Undermining Quality Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *42*(4), 647–654. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.1123/jtpe.2022-0063>
- Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical Considerations for Physical Literacy Policy in Public Health, Recreation, Sport, and Education Agencies. *Quest*, *69*(4), 436–452. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1268967>
- Durden-Myers, E., & Bartle, G. (2023). Physical-Literacy-Enriched Physical Education: A Capabilities Perspective. *Children*, *10*(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children10091503>

- 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>
- Essiet, I. A., Warner, E., Lander, N. J., Salmon, J., Duncan, M. J., Eyre, E. L. J., & Barnett, L. M. (2022). Exploring Australian teachers' perceptions of physical literacy: a mixed-methods study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(1), 18–37. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2028760>
- Faridah, A. (2022). *The Influence of Physical Fitness on Attempt to Enhance Student ' s Concentration in Physical Education Learning*. 41–51.
- Fraenkel, Jack, R., and Wallen, N. (2022). *How to design and Evaluate Research in Education*.
- Fulton, J. E. (2022). *The Physical Activity Guidelines for Americans*. - PubMed - NCBI. 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>.
- Galán-Arroyo, C., Mendoza-Muñoz, D. M., Pérez-Gómez, J., Hernández-Mosqueira, C., & Rojo-Ramos, J. (2023). Analysis of Self-Perceived Physical Fitness of Physical Education Students in Public Schools in Extremadura (Spain). *Children*, 10(3), 1–11. <https://doi.org/10.3390/children10030604>
- Gallotta, M. C., Emerenziani, G. P., Franciosi, E., Meucci, M., Guidetti, L., & Baldari, C. (2015). Acute physical activity and delayed attention in primary school students. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25(3), e331–e338. <https://doi.org/10.1111/sms.12310>
- Gandrieau, J., Dieu, O., Potdevin, F., Derigny, T., & Schnitzler, C. (2023). Measuring physical literacy for an evidence-based approach: Validation of the French perceived physical literacy instrument for emerging adults. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(3), 295–303. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.06.001>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>
- 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)
- Hayu Andita Satriani, Dono IndartoDewi, Y. L. R. (2018). The Path Analysis of Body Mass Index, Physical Exercise, Sleep Quality, and Parental Education on Physical Fitness among Male Adolescents. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(4), 270–278. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2018.03.04.07>
- Hendrayana, Y., Rahmat, A., & Selia Kasua, A. R. (2024). Persepsi Guru Penjas

- Terhadap Literasi Fisik Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 852–860. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Irfan, M. (2023). The relationship of physical literacy, physical activity, physical fitness to the psychological well-being of students. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 7(2), 6005–6010. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v7i2.7582>
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Kemenpora. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Lee, B. Y., Adam, A., Zenkov, E., Hertenstein, D., Ferguson, M. C., Wang, P. I., Wong, M. S., Wedlock, P., Nyathi, S., Gittelsohn, J., Falah-Fini, S., Bartsch, S. M., Cheskin, L. J., & Brown, S. T. (2017). Modeling the economic and health impact of increasing children's physical activity in the United States. *Health Affairs*, 36(5), 902–908. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2016.1315>
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 Research Questions Related to Physical Literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28–35. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
- Margaret Whitehead. (1993). Physical Literacy. In *International Studies in Physical Education and Youth Sport*. <https://doi.org/10.5040/9781492596318.ch003>
- Matejek, Č., & Starc, G. (2013). The relationship between children's physical fitness and gender, age and environmental factors. / Povezanost gibalne učinkovitosti otrok s spolom, starostjo in okoljskimi dejavniki. *Annales Kinesiologiae*, 4(2), 95–108. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=94632970&site=ehost-live>
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2019). Sports participation and health-related quality of life: a longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research*, 28(9), 2453–2469.

- <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02219-4>
- Moreno-Díaz, M. I., Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2024). Physical Activity, Body Composition, Physical Fitness, and Body Dissatisfaction in Physical Education of Extremadura Adolescents: An Exploratory Study. *Children*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/children11010083>
- Myers, J., McAuley, P., Lavie, C. J., Despres, J. P., Arena, R., & Kokkinos, P. (2015). Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Major Markers of Cardiovascular Risk: Their Independent and Interwoven Importance to Health Status. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 306–314. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.011>
- Myers, J., Peter Kokkinos, & Eric Nyelin. (2019). Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, and Metabolic Syndrome. *nutrients*, 207–215. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04816-7_12
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Nezondet, Joseph Gandrieau, Philippe Nguyen, G. Z. (2023). Activity Levels in Secondary School Students. *ksdlfknsdFLKN*.
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Olivares, P. R., Gusi, N., Prieto, J., & Hernandez-Mocholi, M. A. (2011). Fitness and health-related quality of life dimensions in community-dwelling middle aged and older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 117. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-117>
- Ortega, F. B., Cadenas-Sanchez, C., Lee, D., Ruiz, J. R., Blair, S. N., & Sui, X. (2018). Fitness and Fatness as Health Markers through the Lifespan: An Overview of Current Knowledge. *Progress in Preventive Medicine*, 3(2), e0013. <https://doi.org/10.1097/pp9.0000000000000013>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Prayadi, H. Y., Sumaryanto, S., Rismayanti, C., Pambudi, A. F., Sari, I. P. T. P., & Dwihandaka, R. (2024). Korelasi Pengetahuan Literasi Fisik (Physical Literacy) Dengan Aktivitas Fisik (Physical Activity) Pada Mahasiswa Uny Di Masa New Normal. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 30(1), 17–22. <https://doi.org/10.21831/majora.v30i1.72182>
- Rajkovic Vuletic, P., Gilic, B., Zenic, N., Pavlinovic, V., Kesic, M. G., Idrizovic, K., Sunda, M., Manojlovic, M., & Sekulic, D. (2024). Analyzing the Associations between Facets of Physical Literacy, Physical Fitness, and Physical Activity Levels: Gender- and Age-Specific Cross-Sectional Study in Preadolescent Children. *Education Sciences*, 14(4).

- <https://doi.org/10.3390/educsci14040391>
- Rizky Adi Nugroho, Rima Febrianti, & Arif Rohman Hakim. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 8(2), 72–83. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2063>
- Roetert, E. P., Ellenbecker, T. S., & Kriellaars, D. (2018). Physical literacy: Why should we embrace this construct? *British Journal of Sports Medicine*, 52(20), 1291–1292. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098465>
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108–112. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.002>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Ruedl, G., Niedermeier, M., Posch, M., Kirschner, W., Wirnitzer, K., Cocca, A., & Greier, K. (2022). Association of modifiable factors with the development of physical fitness of Austrian primary school children: A 4-year longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 920–927. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2038874>
- Ryom, K., Hargaard, A. S., Melby, P. S., Maindal, H. T., Bentsen, P., Ntoumanis, N., Schoeppe, S., Nielsen, G., & Elsborg, P. (2022). Self-reported measurements of physical literacy in adults: a scoping review. *BMJ Open*, 12(9), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058351>
- Samuelson, G. (2015). *Global recommendations on physical activity for health*. 6.
- Sari, D. R. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 5 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 171–175.
- Schmidt, S. K., Reinboth, M. S., Resaland, G. K., & Bratland-Sanda, S. (2020). Changes in physical activity, physical fitness and well-being following a school-based health promotion program in a Norwegian region with a poor public health profile: A non-randomized controlled study in early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030896>
- Silva, R. J. R., Cunha, F. M. P., Da Silva, A. M. C., & Batista, P. M. F. (2024). Empowering students in physical fitness through assessment for learning in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(5), 1174–1182. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05135>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., Raheem, R. A., Agoudavi, K., Anderssen, S. A., Alkhatib, W., Aly, E. A. H., Anjana, R. M., Bauman, A., Bovet, P., Moniz, T. B., Bulotait, G., Caixeta, R., ... Zoma, L. R. (2024). National, regional, and

- global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Sum, K. W. R., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C., Wang, F. J., & Choi, S. M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.03.002>
- Sunda, M., Gilic, B., Sekulic, D., Matic, R., Drid, P., Alexe, D. I., Cucui, G. G., & Lupu, G. S. (2022). Out-of-School Sports Participation Is Positively Associated with Physical Literacy, but What about Physical Education? A Cross-Sectional Gender-Stratified Analysis during the COVID-19 Pandemic among High-School Adolescents. *Children*, 9(5), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children9050753>
- Tarp, J., Støle, A. P., Blond, K., & Grøntved, A. (2019). Cardiorespiratory fitness, muscular strength and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 62(7), 1129–1142. <https://doi.org/10.1007/s00125-019-4867-4>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., Leidl, R., Longmuir, P., McKee, M., Patton, R., Way, R., & Yessis, J. (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: Process and outcome. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5903-x>
- Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: Evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that work” as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169–170. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093372>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy Throughout the Lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Whitehead, M. (2019). Physical literacy across the world. In *Physical Literacy across the World*. <https://doi.org/10.4324/9780203702697>

- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946–959. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>
- Zaqout, M., Vyncke, K., Moreno, L. A., De Miguel-Etayo, P., Lauria, F., Molnar, D., Lissner, L., Hunsberger, M., Veidebaum, T., Tornaritis, M., Reisch, L. A., Bammann, K., Sprengeler, O., Ahrens, W., & Michels, N. (2016). Determinant factors of physical fitness in European children. In *International Journal of Public Health* (Vol. 61, Nomor 5). <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0811-2>
- Zhang, C., Liu, Y., Xu, S., Sum, R. K. W., Ma, R., Zhong, P., Liu, S., & Li, M. (2022). Exploring the Level of Physical Fitness on Physical Activity and Physical Literacy Among Chinese University Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 13(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833461>
- Zhou, X., Li, J., & Jiang, X. (2024). Effects of different types of exercise intensity on improving health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review. *Scientific Reports*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64830-x>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents [Estrés académico, actividad física, sueño y salud mental entre adolescentes chinos]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14).