

BAB I

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan aspek fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan komponen dari kurikulum pendidikan, dengan fokus pada peningkatan keterampilan dan promosi gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik terstruktur. Tujuan utamanya meliputi peningkatan gerakan lokomotor, serta pembinaan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial antar individu (Pratama et al., 2024). Pendidikan Jasmani (PJOK) adalah mata pelajaran pendidikan di jenjang pendidikan dasar dan menengah yang mengembangkan pembelajaran psikomotorik melalui berbagai kegiatan, meliputi olahraga dan teknik pengurangan stres seperti yoga dan tai chi, yang bertujuan untuk membina perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa (Chaudhari, 2013). Adapun pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari pendidikan umum, yang mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan budaya. Pendidikan jasmani meningkatkan kemampuan motorik, mendorong kebiasaan hidup sehat, dan membantu menyeimbangkan tubuh manusia dengan mengurangi ketegangan internal dan meningkatkan kemampuan adaptif. Pendidikan Jasmani tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental siswa. (Balqis et al., 2024). menekankan bahwa pendidikan jasmani dapat meningkatkan personal growth siswa melalui aktivitas fisik yang mendukung regulasi emosi dan pembentukan kepribadian. Penelitian mereka menyimpulkan bahwa aktivitas jasmani berpengaruh besar terhadap stabilitas mental, terutama di tengah tantangan era digital.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan disiplin ilmu pendidikan yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa melalui peningkatan aktivitas fisik dan peningkatan

keterampilan gerak dasar. PJOK bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek, termasuk kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan sosial, stabilitas emosi, dan berpikir kritis. PJOK menumbuhkan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas, sementara kegiatan belajar terstruktur berkontribusi pada pertumbuhan yang seimbang, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan pada anak-anak. Demikian pula Pendidikan Jasmani memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk karakter anak sekolah dasar, termasuk nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan integritas. Pendidikan menjadi sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai moral melalui praktik nyata (Fajar Siddik et al., 2024). Namun, implementasi PJOK di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa yang kurang aktif secara fisik dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini diperparah oleh gaya hidup sedentari yang semakin marak seiring perkembangan teknologi, seperti penggunaan gawai berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik harian. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kesiapan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal. Sebagian siswa juga masih menganggap PJOK sebagai mata pelajaran sekunder yang hanya berfokus pada aktivitas bermain, sehingga tidak menunjukkan kesungguhan dalam proses pembelajarannya (Pratama et al., 2024).

Kebugaran jasmani merupakan faktor krusial dalam tumbuh kembang anak, yang memprediksi hasil kesehatan dan meningkatkan kognisi serta kesehatan otak. Komponen-komponen utamanya meliputi kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, kecepatan/kelincahan, dan komposisi tubuh, yang semuanya mendukung partisipasi aktif dalam aktivitas fisik (Haga, 2008). Kebugaran jasmani adalah kondisi kesehatan fisik yang prima dan kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan ketahanan. Kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek, termasuk aktivitas fisik, pola tidur, dan tanda-tanda vital, yang seringkali dinilai melalui data yang dikumpulkan oleh perangkat yang dapat dikenakan (*wearable*) (Zhao, 2024). Kebugaran jasmani sama artinya dengan kebugaran fisik dimana, kebugaran fisik didefinisikan sebagai kapasitas aerobik maksimal yang disesuaikan dengan ukuran dan komposisi tubuh, meliputi fungsi kardiorespirasi dan neuromuskuloskeletal, pengangkutan,

pengiriman, dan dorongan psikologis oksigen, yang menunjukkan fungsi tubuh dan status kesehatan secara keseluruhan (Erikssen, 2001b).

Terdapat hubungan positif antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik, meskipun pengaruhnya tergolong kecil, yaitu sebesar 7,6% . Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki hasil belajar PJOK yang lebih tinggi (Fatoni et al., 2025). Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang signifikan. Di SDN Randegan Mojokerto menunjukkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK sangat lemah, dengan nilai r^2 sebesar 0,9%, sehingga tidak signifikan secara statistik . Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi dalam metode pengukuran kebugaran jasmani, karakteristik sampel, atau faktor-faktor lain yang memengaruhi hasil belajar (Nawawi & Taufiq, 2021).

Adapun kebugaran fisik didefinisikan sebagai kapasitas aerobik maksimal yang disesuaikan dengan ukuran dan komposisi tubuh, meliputi fungsi kardiorespirasi dan neuromuskulo-skeleton, transportasi oksigen, pengiriman, dan dorongan psikologis, yang menunjukkan fungsi tubuh secara keseluruhan dan status kesehatan (Erikssen, 2001a). Kebugaran fisik adalah prediktor yang dapat dimodifikasi dari kematian kardiovaskular dini, menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran fisik dapat secara signifikan mempengaruhi hasil kesehatan kardiovaskular dan berpotensi mengurangi risiko kematian dini terkait penyakit jantung (Scherrenberg & Dendale, 2018). Meskipun demikian, beberapa penelitian lainnya menemukan hubungan yang lebih kuat. Terdapat kontribusi signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK pada siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi, dengan koefisien korelasi sebesar 0,650, yang termasuk dalam kategori cukup (Faishal Ramadhan et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan hasil belajar PJOK, terutama jika diintegrasikan dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai (Mualif et al., 2023). Literasi fisik adalah konstruksi multidimensi yang didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk mempertahankan aktivitas fisik sepanjang hidup. Ini

mencakup berbagai variabel perilaku, psikologis, sosial, dan fisik, yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan dan aktivitas secara keseluruhan (Boldovskaia et al., 2023).

Literasi fisik adalah solusi utama dalam mengatasi spesialisasi olahraga dini yang berisiko menghambat perkembangan anak. Peningkatan literasi fisik terbukti mendukung tumbuh-kembang anak secara menyeluruh (Kusuma & Riyadi, 2024). literasi fisik berperan penting dalam pengembangan kebugaran jasmani karena mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan kompetensi gerak yang diperlukan untuk mengikuti aktivitas fisik secara berkelanjutan. Literasi fisik yang baik membantu peserta didik untuk memahami manfaat aktivitas fisik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani (Wahyudi et al., 2024). Literasi fisik mencakup kemampuan individu untuk memahami, menghargai, dan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur sepanjang hidup. Meskipun penelitian tentang literasi fisik di Indonesia masih terbatas, beberapa studi menunjukkan bahwa literasi fisik berperan penting dalam pembelajaran PJOK. Terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMP . Motivasi belajar merupakan salah satu komponen dari literasi fisik, yang mencerminkan kesadaran dan keinginan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Maysi et al., 2024). Literasi fisik adalah konsep multidimensi yang mencakup keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang diperlukan bagi individu untuk terlibat dengan percaya diri dan kompeten dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka. Ini diakui sebagai kapasitas manusia mendasar yang secara signifikan berkontribusi pada kualitas hidup secara keseluruhan, terutama selama masa kanak-kanak dan remaja, yang merupakan periode kritis untuk perkembangannya (Carreiro-daCosta, 2019).

Definisi lain menjelaskan bahwa literasi fisik adalah kemampuan untuk aktif, mencakup pemahaman kenikmatan pribadi dan nilai-nilai yang terkait dengan gerakan. Ini dipengaruhi oleh pengalaman dan perasaan masa lalu, bervariasi untuk setiap individu, dan berkembang dari waktu ke waktu, memainkan peran penting dalam perkembangan (Goss et al., 2025). Literasi fisik adalah kemampuan untuk

terlibat dalam aktivitas fisik dengan kompetensi, otonomi, dan motivasi. Ini mencakup dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik, menumbuhkan kecintaan pada gerakan dan mendorong individu untuk mencari tantangan dan bertahan meskipun ada hambatan (D. A. Dudley, 2015).

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan simultan antara kebugaran jasmani, literasi fisik (melalui motivasi belajar), dan hasil belajar PJOK. Kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar PJOK sebesar 29,1%, dan motivasi belajar berpengaruh sebesar 49,9% . Selain itu, terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK melalui motivasi belajar sebesar 37,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan literasi fisik saling berinteraksi dalam memengaruhi hasil belajar PJOK (D Jufirman, 2018). Di sisi lain, literasi fisik sebagai konsep yang relatif baru dalam dunia pendidikan jasmani masih belum dipahami secara menyeluruh baik oleh guru maupun siswa. Literasi fisik bukan hanya tentang keterampilan gerak, melainkan juga melibatkan motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Kurangnya pemahaman ini berdampak pada rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK, sehingga hasil belajar yang dicapai pun belum maksimal.

Terdapat permasalahan mendasar yang perlu ditelaah lebih lanjut, yaitu apakah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik dengan hasil belajar PJOK siswa. Tingkat kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK, meskipun pengaruhnya kecil. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara literasi fisik dengan hasil belajar PJOK secara simultan. Hal ini menjadi celah penelitian yang penting untuk diisi guna memahami faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar PJOK secara komprehensif (Fathoni & Faruk, 2023). Belum adanya data empiris yang mengkaji secara simultan kontribusi kebugaran jasmani dan literasi fisik terhadap capaian belajar PJOK. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada salah satu aspek saja, padahal keduanya saling berkaitan dan dapat memengaruhi hasil belajar siswa secara bersamaan. Kurangnya pemahaman ini dapat menjadi hambatan dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang holistik dan efektif.

Adapun kondisi di lapangan menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik di berbagai jenjang pendidikan masih berada pada tahap pengembangan. Siswa sering kali belum sepenuhnya memahami tujuan dari aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK. Banyak di antara mereka hanya mengikuti instruksi guru tanpa menyadari esensi dari kegiatan tersebut bagi kesehatan dan perkembangan diri mereka. Akibatnya, partisipasi siswa dalam kegiatan PJOK masih bersifat pasif, kurang antusias, dan hanya mengejar nilai semata, bukan sebagai bagian dari kesadaran diri akan pentingnya aktivitas fisik jangka panjang. Hal ini tentu berdampak pada rendahnya capaian kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan, karena mereka tidak memiliki dorongan internal yang kuat untuk aktif secara fisik di luar jam pelajaran. Lebih jauh lagi, ketika literasi fisik siswa belum berkembang secara optimal, maka potensi mereka untuk mencapai hasil belajar PJOK yang maksimal juga menjadi terbatas. Pembelajaran PJOK tidak lagi dipandang sebagai sarana pembentukan karakter dan gaya hidup sehat, tetapi hanya sebagai mata pelajaran praktis yang bersifat pelengkap. Dalam kondisi ini, aspek afektif dan kognitif dari hasil belajar PJOK yang seharusnya dikuatkan melalui literasi fisik menjadi terabaikan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik, terutama guru PJOK, untuk tidak hanya fokus pada aspek teknis keterampilan gerak saja, tetapi juga mengintegrasikan literasi fisik dalam setiap proses pembelajaran. Guru perlu mendorong siswa untuk berpikir kritis tentang manfaat aktivitas fisik, memahami keterkaitan antara aktivitas tersebut dengan kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum, serta membangun motivasi dan kepercayaan diri mereka untuk aktif secara mandiri di luar lingkungan sekolah (Wahyudi et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik dengan hasil belajar pjok, dengan judul penelitian " HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN LITERASI FISIK DENGAN HASIL BELAJAR PJOK”.

1.2. Rumusan Masalah

Perumusan masalah adalah pendekatan sistematis yang mengidentifikasi faktor-faktor penting dalam penilaian risiko dan membantu memfokuskan penilaian pada isu-isu dan pertanyaan kunci (Solomon et al., 2016). Dari latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1.2.1 Apakah ada hubungannya antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK?

Treza Erlangga, 2025

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN LITERASI FISIK DENGAN HASIL BELAJAR PJOK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.2.2 Apakah ada hubungannya nilai literasi fisik dengan hasil belajar PJOK?

1.2.3 Apakah ada hubungannya antara tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik dengan hasil belajar PJOK?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah hasil akhir yang ingin dicapai dalam penelitian, baik berupa penemuan, pembuktian, maupun pengembangan suatu teori (Arikunto, 2014). Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1.3.1 Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.

1.3.2 Mengetahui apakah ada hubungan antara literasi fisik dengan hasil belajar PJOK.

1.3.3 Mengetahui apakah ada hubungannya antara tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik dengan hasil belajar PJOK.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah kontribusi atau kegunaan dari hasil penelitian, baik secara teoritis maupun praktis, yang dapat dirasakan oleh pihak tertentu (Sugiyono, 2017). Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1.4.1. Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan secara teoretis, manfaat penelitian ini mencakup:

1.4.1.1. Mengembangkan kajian teoritis dalam bidang pendidikan jasmani Penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap teori yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani dan literasi fisik berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar. Hal ini memperkuat posisi kedua variabel tersebut dalam konteks pembelajaran PJOK yang holistik dan terintegrasi.

1.4.1.2. Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya Hasil dari penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara kebugaran jasmani, literasi fisik, dan aspek lainnya seperti motivasi belajar, minat, atau keterampilan motorik dalam konteks pendidikan jasmani.

1.4.1.3. Mendorong pemahaman konsep literasi fisik secara akademik Penelitian ini dapat membantu memperluas pemahaman tentang literasi fisik dalam ranah

akademik di Indonesia, yang masih tergolong baru dan belum banyak dikaji secara mendalam, baik dalam konteks teori maupun praktik pendidikan jasmani di sekolah.

1.4.2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan secara teoretis, manfaat penelitian ini mencakup:

1.4.2.1. Bagi Guru PJOK

Guru dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran yang lebih tepat sasaran. Dengan mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dan literasi fisik terhadap hasil belajar, guru dapat menyesuaikan metode, pendekatan, dan aktivitas pembelajaran agar mampu meningkatkan dua aspek tersebut secara simultan.

1.4.2.2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk merancang program pembinaan kebugaran jasmani dan peningkatan literasi fisik siswa. Hal ini dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, maupun pelatihan guru PJOK untuk mengintegrasikan literasi fisik ke dalam kurikulum.

1.4.2.3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan memahami nilai-nilai dalam aktivitas fisik. Dengan literasi fisik yang baik, siswa akan lebih termotivasi, percaya diri, dan aktif mengikuti pembelajaran PJOK sehingga berdampak positif pada hasil belajar mereka.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada kajian hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Parongpong, dengan penekanan pada bagaimana kedua variabel bebas tersebut dapat memengaruhi pencapaian hasil belajar siswa secara holistik. Secara substantif, penelitian ini mengkaji tingkat kebugaran jasmani yang mencakup komponen-komponen dasar seperti daya tahan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak yang relevan dengan kemampuan siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran PJOK.

Selain itu, literasi fisik yang ditelaah meliputi aspek pengetahuan, keterampilan gerak dasar, motivasi, kepercayaan diri, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta sikap positif siswa dalam menjaga gaya hidup sehat sepanjang hayat. Penelitian ini juga membatasi ruang lingkup hasil belajar pada aspek kognitif (pengetahuan siswa terhadap materi PJOK), afektif (sikap dan nilai sportivitas), serta psikomotorik (penguasaan keterampilan gerak). Ruang lingkup ini secara spasial dibatasi pada satu sekolah menengah pertama dengan pertimbangan ketersediaan fasilitas, kemudahan akses data, serta kondisi siswa yang relatif homogen dalam hal kurikulum dan pembelajaran PJOK.

Secara temporal, penelitian dilakukan dalam rentang semester genap tahun ajaran 2024/2025 untuk memastikan data yang diperoleh merefleksikan kondisi terbaru dari kebugaran jasmani, literasi fisik, dan nilai rapor PJOK siswa. Penelitian ini juga membatasi subjek penelitian pada siswa kelas VIII karena dianggap telah mendapatkan dasar-dasar pengetahuan dan praktik PJOK yang cukup, sehingga diharapkan dapat memberikan data yang akurat dan relevan. Dengan ruang lingkup yang terarah ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik terhadap hasil belajar PJOK, serta menjadi dasar untuk pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih integratif dan efektif di sekolah menengah pertama pada umumnya.