

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Rendahnya pemahaman akan pentingnya literasi fisik membuat banyak individu tidak menyadari manfaat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Literasi fisik yang baik meningkatkan kesadaran akan pentingnya unsur kebugaran seperti kekuatan, kelenturan, dan daya tahan, serta membantu merancang aktivitas yang sesuai agar lebih termotivasi dan tidak mudah lelah. Bagi anak-anak, peningkatan literasi fisik tak hanya mendukung kesehatan, tetapi juga menumbuhkan semangat dan kesenangan dalam beraktivitas, yang berdampak positif pada kebugaran dan daya tahan tubuh mereka (Wahyudi, 2024). Literasi fisik adalah konsep multidimensional yang memberikan dasar holistik untuk keterlibatan dalam aktivitas fisik. Dengan memahami dan mengembangkan literasi fisik, individu lebih mungkin untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, yang pada gilirannya meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan (Cornish dkk., 2020). Pemahaman akan literasi fisik sangat penting, namun pada kenyataannya tingkat kebugaran jasmani anak di Indonesia masih menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan.

Rendahnya aktivitas fisik dapat terlihat dari hasil Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023, menyampaikan bahwa anak dan pemuda di Indonesia Indonesia yang sudah melakukan pengukuran tes kebugaran jasmani sekitar 1.578 anak yang sedang berusia 10-15 tahun pada 2023 menghasilkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia cukup memprihatinkan. Hasil tersebut menunjukan bahwa anak dengan kebugaran jasmani baik 6,79% sedangkan anak yang tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 77,12% (Kemenpora RI, 2023). Kondisi ini tidak lepas dari berkurangnya aktivitas fisik anak-anak, yang disebabkan oleh keterbatasan ruang terbuka dan kekhawatiran orang tua terhadap lingkungan sekitar. Berkurangnya kebiasaan bermain diluar atau olahraga karena keterbatasan tempat mengakibatkan rendahnya aktivitas fisik.

Rani Umaningsih, 2025

ANALISIS TINGKAT LITERASI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

Keterbatasan ruang terbuka serta kekhawatiran orang tua terhadap keamanan lingkungan juga membatasi kesempatan anak-anak untuk bermain di luar. Kebiasaan bermain di luar dan berolahraga pada anak-anak yang semakin berkurang, akan berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani serta meningkatkan resiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan gangguan tidur. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan upaya bersama dalam membatasi penggunaan perangkat digital, menyediakan fasilitas bermain yang aman, serta mendorong anak-anak untuk lebih aktif secara fisik guna mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal (Charan dkk, 2024). Di samping keterbatasan ruang dan kekhawatiran orang tua terhadap keamanan lingkungan, peningkatan penggunaan perangkat digital juga menjadi faktor lain yang berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik pada anak-anak.

Kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak selain disebabkan oleh berkurangnya kebiasaan bermain di luar juga waktu yang dihabiskan di dalam ruangan untuk bermain gadget atau menonton TV meningkat. Kebiasaan ini mengurangi kesempatan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih aktif, seperti bermain di luar, berolahraga, atau berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Akibatnya, gaya hidup mereka menjadi lebih sedentari, yang dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani serta kesehatan fisik dan mental mereka (Sanz-Martín dkk, 2022). Pola hidup sedenter dapat mengakibatkan aktivitas fisik yang rendah. Salah satu faktor utama adalah pola hidup sedenter, yakni transportasi yang semakin mudah. Anak-anak lebih banyak menggunakan kendaraan bermotor daripada berjalan kaki atau bersepeda, yang mengurangi aktivitas fisik mereka.

Anak-anak yang pergi ke sekolah dengan kendaraan bermotor cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dalam kondisi tidak aktif dibandingkan dengan mereka yang berjalan kaki atau bersepeda. Mereka yang tinggal dalam jarak sedang dari sekolah (sekitar 1–2 km) dan menggunakan transportasi aktif seperti berjalan atau bersepeda menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi serta waktu sedentari yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal lebih dekat atau lebih jauh dan memilih transportasi bermotor (Hinckson dkk, 2014).

Rani Umaningsih, 2025

ANALISIS TINGKAT LITERASI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

Selain penggunaan kendaraan bermotor dalam perjalanan ke sekolah, aktivitas tidak aktif atau sedentari pada anak-anak dan remaja juga diperparah oleh kebiasaan bermain video game yang menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk.

Bermain game juga bisa berkontribusi pada peningkatan pola sedenter karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk duduk. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 23% orang dewasa dan 80% remaja di seluruh dunia tidak cukup aktif secara fisik. Perilaku sedenter, seperti bermain video game, berkontribusi terhadap kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2019). Bermain video game merupakan salah satu bentuk perilaku sedenter yang dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik serta berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan metabolik, dan nyeri pada sistem muskuloskeletal. Selain itu, individu yang lebih sering bermain game cenderung jarang berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga, sehingga semakin memperburuk pola hidup tidak aktif (Maden dan Bayramlar, 2022). Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik, tetapi juga sering kali diperburuk oleh kebiasaan makan yang tidak sehat yang menyertai gaya hidup sedenter.

Gaya hidup sedenter sering kali diiringi dengan pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan cemilan tinggi gula/lemak. Gaya hidup sedenter sering kali diiringi dengan pola makan tidak sehat, terutama konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis. Akan tetapi, meskipun aktivitas fisik dapat membantu, tetapi konsumsi makanan tinggi kalori dalam jumlah besar tetap sulit dikompensasi, yang mengarah pada peningkatan risiko obesitas (Berry, Burton, dan Howlett, 2017). Selain tingginya konsumsi makanan tinggi kalori, gaya hidup sedenter juga ditandai dengan rendahnya asupan makanan bergizi, seperti buah dan sayur, yang semakin memperburuk dampaknya terhadap kesehatan.

Tidak hanya didominasi oleh makanan tinggi gula dan lemak, pola makan dalam gaya hidup sedenter juga cenderung kekurangan buah dan sayur, yang mengakibatkan ketidakseimbangan gizi dan risiko kesehatan yang lebih tinggi. gaya hidup sedenter sering kali diiringi dengan pola makan tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur. Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan

Rani Umaningsih, 2025

ANALISIS TINGKAT LITERASI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

yang buruk secara bersamaan meningkatkan risiko penyakit kronis dan kematian. Oleh karena itu, perubahan gaya hidup yang mencakup peningkatan aktivitas fisik serta konsumsi makanan sehat menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan jangka panjang (Kazemi dkk, 2022). Selain aspek pola makan dan aktivitas fisik individu, faktor lingkungan juga memiliki pengaruh besar terhadap gaya hidup seseorang, khususnya dalam hal peluang untuk beraktivitas fisik secara teratur.

Selain faktor kebiasaan individu, lingkungan juga berperan dalam membentuk pola aktivitas fisik. Kurangnya fasilitas olahraga di sekitar tempat tinggal dapat menjadi hambatan bagi seseorang untuk mulai berolahraga. Ketersediaan fasilitas olahraga, berperan dalam membentuk pola aktivitas fisik. Kurangnya fasilitas olahraga yang mudah diakses menjadi hambatan bagi seseorang untuk mulai berolahraga. Oleh karena itu, meningkatkan aksesibilitas sarana olahraga dapat menjadi strategi penting dalam mendorong kebiasaan hidup aktif dan sehat (Sasminto, Sucipto dan Bektiet, 2024). Namun, aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan sarana itu sendiri, tetapi juga oleh kondisi lingkungan tempat individu tinggal.

Akses terhadap fasilitas olahraga ini juga dipengaruhi oleh perbedaan lingkungan. Di daerah perkotaan, ruang terbuka untuk beraktivitas fisik mungkin lebih terbatas dibandingkan dengan di pedesaan, sementara di pedesaan, keterbatasan fasilitas modern dapat menjadi tantangan tersendiri. Akses terhadap fasilitas olahraga dipengaruhi oleh perbedaan lingkungan, di mana ruang terbuka untuk aktivitas fisik lebih terbatas di perkotaan, sedangkan di pedesaan, meskipun fasilitas modern lebih sedikit, aktivitas fisik tetap tinggi karena faktor gaya hidup dan lingkungan (Friatna dan Nugraha, 2022). Selain faktor lingkungan, dimensi psikologis dan sosial juga tidak kalah penting dalam menentukan tingkat partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik.

Faktor psikologis dan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan berolahraga. Motivasi, dukungan dari keluarga dan teman, serta tekanan sosial dapat menentukan apakah seseorang akan aktif secara fisik atau justru semakin terjebak dalam pola hidup sedenter. Faktor sosial, seperti keluarga dan teman sebaya, berkontribusi terhadap defisit literasi fisik. Sikap dan perilaku teman

Rani Umaningsih, 2025

ANALISIS TINGKAT LITERASI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

sebayanya dapat mempengaruhi partisipasi individu dalam aktivitas fisik; kurangnya dukungan atau tekanan negatif dari teman sebaya dapat menghambat keterlibatan dalam kegiatan tersebut (Putra, Yudshmara, dan Sari, 2024). Oleh karena itu, analisis literasi fisik dan kebugaran jasmani penting untuk meningkatkan kesadaran siswa akan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan. Memahaminya dapat membantu individu mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran, serta mencegah penyakit akibat gaya hidup pasif. Selain itu, sekolah juga dapat lebih memperhatikan kebugaran siswa dan merancang pembelajaran yang lebih optimal.

Salah satu penelitian relevan adalah Gunawan dkk (2024) yang berhasil menemukan bahwa siswa di pedesaan memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di perkotaan. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik harian yang lebih aktif di pedesaan, seperti berjalan kaki dan berlari, sementara siswa di perkotaan cenderung menghabiskan waktu luang dengan bermain gadget. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani.

Selain itu, penelitian oleh Rafi Abdul Aziz dan Nur Lutfi (2024) menggambarkan profil literasi fisik siswa sekolah dasar berdasarkan jenis kelamin, dengan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Namun, penelitian tersebut hanya fokus pada literasi fisik tanpa mengaitkannya dengan kebugaran jasmani.

Penelitian lainnya oleh Suntoda dkk. (2021) menunjukkan bahwa meskipun siswa sekolah dasar di daerah perkotaan memiliki motivasi tinggi dalam beraktivitas fisik, pengetahuan dan kompetensi fisik mereka masih rendah. Penelitian ini menggunakan instrumen CAPL-2, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan PLKQ.

Sementara itu, Pastor-Cisneros dkk (2021) meneliti hubungan antara literasi fisik dan persepsi kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dan menemukan bahwa terdapat korelasi signifikan antara keduanya, terutama pada aspek kompetensi fisik, motivasi, dan kepercayaan diri. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat literasi fisik seseorang, maka semakin baik pula persepsinya terhadap kebugaran jasmani. Berbeda dari penelitian tersebut, studi ini

Rani Umaningsih, 2025

ANALISIS TINGKAT LITERASI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

dilakukan pada siswa sekolah dasar di Indonesia dengan mempertimbangkan wilayah tempat tinggal (perkotaan dan pedesaan) serta perbedaan jenis kelamin, yang belum banyak dikaji dalam konteks nasional. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya memperluas cakupan variabel dan populasi dalam meneliti literasi fisik dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengeksplorasi hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani berdasarkan wilayah tempat tinggal dan jenis kelamin, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar di Indonesia.

Sementara itu, Fajrin dkk. (2025) mengkaji hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani pada siswa SMA dan menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan. Berbeda dari penelitian tersebut, studi ini dilakukan pada siswa sekolah dasar dan mencakup wilayah perkotaan dan pedesaan serta mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya memperluas cakupan variabel dan populasi dalam meneliti literasi fisik. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengeksplorasi hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani berdasarkan wilayah tempat tinggal (perkotaan dan pedesaan) dan jenis kelamin, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kondisi kebugaran anak-anak sekolah dasar di Indonesia.

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan telah memberikan gambaran awal mengenai tingkat literasi fisik maupun kebugaran jasmani anak-anak, namun sebagian besar masih terbatas pada satu wilayah atau hanya memfokuskan pada satu variabel. Penelitian terdahulu menggunakan berbagai instrumen seperti PLAYself, CAPL-2, dan APLQ untuk mengukur literasi fisik, sementara dalam penelitian ini digunakan instrumen Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ) yang telah distandarisasi dan disesuaikan dengan konteks peserta didik sekolah dasar di Indonesia. Selain itu, penelitian sebelumnya sebagian besar masih menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang lebih mutakhir dan relevan dengan kondisi siswa saat ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru yang lebih komprehensif dalam mengkaji hubungan

Rani Umaningsih, 2025

ANALISIS TINGKAT LITERASI FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

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

antara literasi fisik dan kebugaran jasmani berdasarkan wilayah tempat tinggal (perkotaan dan pedesaan) serta jenis kelamin, sehingga dapat menjadi dasar untuk perbaikan kebijakan pendidikan jasmani dan kesehatan anak usia sekolah.

Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Literasi Fisik Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan Dan Pedesaan Berdasarkan Jenis Kelamin”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

1. Bagaimana gambaran tingkat literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat literasi fisik siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin?
4. Apakah terdapat hubungan tingkat literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis gambaran tingkat literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin.
2. Mengidentifikasi perbedaan tingkat literasi fisik siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin.
3. Mengidentifikasi perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin.
4. Menganalisis hubungan antara tingkat literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di masing-masing wilayah (perkotaan dan pedesaan) berdasarkan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pertimbangan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
- 2) peneliti dapat memperoleh jawaban yang jelas terhadap permasalahan yang terkait dengan topik penelitian.

1.4.2 Secara Kebijakan

- 1) Memberikan rekomendasi kepada pemerintah dan pemangku kebijakan dalam penyusunan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih inklusif.
- 2) Mendorong pengembangan program-program yang mendukung peningkatan literasi fisik dan kebugaran jasmani di tingkat sekolah dasar.
- 3) Mengembangkan kurikulum yang lebih terintegrasi dengan kegiatan literasi fisik, sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menyeluruh dan aplikatif.
- 4) Mengusulkan program pendidikan jasmani berbasis lingkungan yang mempertimbangkan kondisi geografis daerah perkotaan dan pedesaan dalam penerapannya.

1.4.3 Secara Praktis

- 1) Bagi Peserta Didik
Membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan dan perkembangan mereka.
- 2) Bagi Guru
Memberikan wawasan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang kurikulum yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.
- 3) Bagi Sekolah
Menjadi dasar bagi sekolah dalam meningkatkan fasilitas dan program pendidikan jasmani untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa

1.4.4 Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini diserahkan oleh penelitian kepada pembaca untuk menjadi sumber referensi atau rujukan untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin. Aspek yang dianalisis meliputi tingkat literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-komparatif korelasional untuk menggambarkan, membandingkan, dan menghubungkan hasil yang diperoleh dari dua kelompok lingkungan yang berbeda berdasarkan jenis kelamin. Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, serta tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pola yang jelas terkait literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat menjadi dasar dalam menyusun kebijakan pendidikan jasmani yang lebih optimal sesuai dengan kebutuhan anak-anak di Indonesia.