

## HUBUNGAN *PHYSICAL LITERACY* (LITERASI FISIK) DENGAN INDEKS MASSA TUBUH SISWA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS

Bagas Widiyanto<sup>1</sup>, Eka Nugraha<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *physical literacy* (literasi fisik) dengan indeks massa tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dari keseluruhan populasi sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan, dengan rata-rata usia sampel 16 tahun. Instrumen pada penelitian ini diadopsi dari *percieved physical literacy instrument* (PPLI) dalam edisi Bahasa Indonesia. Berdasarkan perhitungan dan analisis data, diperoleh rata-rata indeks massa tubuh siswa adalah yang berada pada kategori berat badan normal sebesar (63%). Berdasarkan perhitungan nilai korelasi didapatkan adanya korelasi negatif dengan kekuatan yang sangat lemah sebesar -0.103. Kesimpulan: literasi fisik dengan indeks masa tubuh memiliki hubungan yang sangat lemah dan berlawanan arah, adapun maksud dari berlawanan arah yaitu, ketika literasi fisik meningkat maka indeks masa tubuh akan menurun, begitupun sebaliknya, ketika literasi fisik menurun maka indeks masa tubuh akan meningkat.

**Kata Kunci:** Literasi Fisik, Indeks Massa Tubuh, Ekstrakurikuler

### PENDAHULUAN

Pemerintah, praktisi kesehatan dan olahraga di dunia sedang berjuang menghadapi ancaman yang ditimbulkan oleh ketidakaktifan fisik yang berdampak memburuknya tingkat kesehatan dan harapan hidup serta biaya ekonomi tinggi (Rudd, et al. 2020), hasil penelitian pendidikan jasmani menganjurkan untuk partisipasi aktivitas fisik dan olahraga (Edwards, et al. 2017), sependapat dengan temuan bahwa literasi fisik menjadi bahasan utama terkait kesehatan dengan gaya hidup dan aktivitas fisik di lingkungan pendidikan jasmani.

---

Correspondence author: Bagas Widiyanto Indonesia University of Education, Indonesia.

Email: [bagaswidiyanto77@upi.edu](mailto:bagaswidiyanto77@upi.edu)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Definisi literasi fisik menurut konsep IPLA, (2017) yang diterjemahkan dalam beberapa elemen; motivasi, kepercayaan diri, kemampuan fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab atas aktivitas fisik seumur hidup.

Literasi fisik terkait dengan kemampuan guna mempelajari gerak tubuh manusia, kaitannya dengan aktivitas fisik, hasil keterampilan motorik, situasi lingkungan, proses pembelajaran sosial dan emosional yang lebih luas (Cairney, et al. 2019), didukung oleh pendapat Whitehead (2013) yang mengakui bahwa literasi fisik penting sebagai kemampuan individu untuk mencapai potensi, serta meningkatkan pentingnya kualitas hidup mereka.

Pendapat Tremblay, et al. (2018) menyatakan bahwa individu yang belum memiliki tingkat literasi fisik yang baik, akan menghindari dari berbagai aktivitas fisik, dikarenakan mereka kurang percaya diri dengan kecakapan fisiknya serta minim motivasi untuk terlibat langsung pada aktivitas fisik secara terstruktur meskipun semua orang sudah melek secara fisik, namun jika individu kehilangan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi jasmani menghargai aktivitas fisik dan untuk tetap berperan aktif secara jasmani, mereka tidak lagi disebut melek secara fisik (Whitehead, 2006). Kemudahan fasilitas yang mereka dapatkan mengakibatkan malas untuk bergerak dan memilih melakukan perilaku menetap, perilaku menetap merupakan aktivitas yang tidak mengarah pada aktivitas fisik aktif, sehingga menjadikan aktivitas fisik seorang individu pasif (Sinulingga, 2021).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan akademis yang dimungkinkan untuk menerapkan kegiatan program literasi fisik yang direncanakan dan disengaja dimungkinkan oleh aturan, kegiatan ini memberikan peluang siswa untuk berpartisipasi pada aktivitas fisik, keikutsertaan lebih lanjut, serta mengembangkan bakat (Myung, et al. 2016), penelitian yang dilakukan Notara, et al. (2021) menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih cenderung status berat badannya normal, kegiatan ini dianggap penting untuk memahami tantangan yang terkait dengan aktivitas fisik dengan harapan siswa mendapatkan pengalaman yang memadai untuk

terlibat langsung dalam kegiatan yang berhubungan dengan gerak (Roetert dan Jefferies, 2014).

Pola hidup sehat didefinisikan sebagai gaya hidup seseorang yang secara aktif mempertimbangkan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatannya (Baskora dkk 2011), beberapa faktor penentu peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja, selain kebiasaan mengkonsumsi makanan yang cenderung tinggi lemak dan kurang serat, serta kurangnya melakukan aktivitas fisik (Fitri dan Sri Mulyani, 2017).

Bohari (2022) menyatakan remaja saat ini dalam hal aktivitas fisik masih sangat rendah, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya mengkonsumsi serat yang cukup, pola makan mereka hanya karena mengikuti kepopuleran di kalangan remaja seperti makanan cepat saji, makanan instan dan minuman dalam kemasan lainnya (Ariesthi, et al. 2020), sejalan dengan temuan Baroroh (2022) saat anak memasuki masa remaja, kebiasaan makan seketika beralih lantaran beberapa penyebab, yakni efek lingkungan, kawan seusia, aktivitas sosial serta aktivitasnya di luar ruangan.

Lundvall (2015) menyatakan ke-khawatirannya pada remaja saat ini yang memiliki gaya hidup yang kurang aktif bergerak. Pentingnya mengurangi kebiasaan kurang aktif bergerak dan memulai melakukan aktivitas fisik secara teratur, dapat meningkatkan kesehatan dalam masyarakat (Park, et al. 2020). Melalui konsep literasi fisik, diharapkan menjadi bagian dari strategi untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan remaja yang mengalami obesitas.

*World Health Organization* (WHO) merekomendasi untuk memanfaatkan indeks massa tubuh sebagai indikator untuk mendiagnosis kelebihan berat badan (Infante, 2013), sejalan dengan Naser (2022) WHO sangat bergantung pada indeks massa tubuh untuk mengkategorikan individu ke dalam salah satu dari empat kategori. Indeks massa tubuh, yang dapat diperoleh dengan membagi berat badan (kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan dalam satuan (meter) (Nuttall, 2015).

Penelitian yang dilakukan pada remaja di Hongkong, berhasil mengembangkan penilaian yang tepat untuk menilai konsep dari literasi fisik yakni pengetahuan, pemahaman serta kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Temuan (Sum, et al. 2018) membuktikan bahwa *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI), sebagai alat yang valid dan dapat diandalkan untuk menilai persepsi mengenai literasi fisik pada remaja di Hongkong.

Belum banyak studi yang sejauh ini membahas literasi fisik beserta penilaiannya di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa dalam memahami literasi fisik berdasarkan instrumen PPLI, untuk melihat sejauh mana hubungan literasi fisik dengan indeks massa tubuh siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 6 Kota Cimahi.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *One-Shot Case Study*.

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 6 Kota Cimahi sebanyak 30 sampel siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan, dengan rata-rata usia sampel 16 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dari keseluruhan populasi sebanyak 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

Instrumen diadopsi dari "*Perceived Physical Literacy Instrument*" (PPLI) terdiri dari 9 item yang dicetak pada rentang skala 5 poin, angket literasi fisik dibagi menjadi 3 sub-skala termasuk 3 item pengetahuan dan pemahaman, 3 item ekspresi diri dan komunikasi dengan orang lain serta 3 item kepercayaan diri, instrumen ini telah dialih bahasakan dan divalidasi oleh ahli bahasa.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi IBM (SPSS) Versi 26, analisis korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk menghitung

nilai korelasi dalam mengkaji hubungan antara *physical literacy* (literasi fisik) dengan indeks massa tubuh.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

$\bar{X}$ USIA SISWA	$\bar{X}$ BERAT BADAN	$\bar{X}$ TINGGI BADAN	$\bar{X}$ INDEKS MASSA TUBUH
16 TAHUN	51 KG	160 CM	19,8

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata rata umur siswa adalah 16 tahun dengan rata rata berat badan siswa 51 kilogram dan tinggi badan 160 cm, adapun rata rata indeks massa tubuh siswa adalah 19,8 yang berada dalam kategori berat badan normal.

Tabel 2. Hubungan *Physical Literacy* dengan Indeks Massa Tubuh

Hubungan	r hitung	Sig.	Keterangan
<b><i>Physical Literacy</i> (Literasi Fisik) dengan Indeks Massa Tubuh</b>	-0.103	0.588	Tidak ada hubungan yang signifikan

Hasil pengolahan data, penulis menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0.05 atau nilai *of error* sebesar 5% dan nilai keakuratan data sebesar 95%. Berdasarkan output data di atas, diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.588, hal tersebut lebih besar dari 0,05 artinya tidak ada hubungan/korelasi yang signifikan antara variabel *Physical Literacy* (Literasi Fisik) dengan Indeks Massa Tubuh.

Hasil penelitian korelasi di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,103, berdasarkan penggolongan kriteria tabel koefisien korelasi nilai -0,103 tergolong pada kategori memiliki hubungan sangat lemah, bahkan tidak memiliki hubungan dan berlawanan arah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian rata rata indeks massa tubuh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis berada dalam kategori berat badan normal, temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Notara, et al. (2021) yang menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga lebih cenderung status berat badannya normal.

Berdasarkan temuan tersebut, peran kegiatan di luar proses belajar mengajar di sekolah seperti ekstrakurikuler olahraga, memiliki peranan yang mampu membuat siswa berkontribusi secara aktif melakukan aktivitas fisik melalui gerak, sejalan dalam hal ini, penting untuk benar-benar memahami kegiatan dan tantangan yang terkait dengan aktivitas fisik agar siswa mendapatkan pengalaman yang memadai untuk terlibat langsung dalam kegiatan yang berhubungan dengan gerak (Roetert dan Jefferies, 2014).

Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan/korelasi yang signifikan antara *physical literacy* (literasi fisik) dengan indeks massa tubuh pada siswa/i ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 6 Cimahi, salah satu faktor yang melatar belakangi adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai konsep dari literasi fisik yang merupakan hal baru khususnya dalam dunia pendidikan jasmani. Berdasarkan perhitungan analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak adanya korelasi antara *physical literacy* (literasi fisik) dengan indeks massa tubuh.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini, penulis memberikan informasi mengenai korelasi antara *physical literacy* (literasi fisik) dengan indeks massa tubuh. Penelitian yang dilakukan menghasilkan kesimpulan literasi fisik dengan indeks masa tubuh memiliki hubungan yang sangat lemah dan berlawanan arah, adapun maksud dari berlawanan arah yaitu, ketika literasi fisik meningkat maka indeks masa tubuh akan menurun, begitupun

sebaliknya, ketika literasi fisik menurun maka indeks masa tubuh akan meningkat.

Hal yang melatar belakangi antara indeks massa tubuh dengan *physical literacy* (literasi fisik) tidak memiliki hubungan adalah kurangnya pemahaman mengenai konsep dari literasi fisik, hal tersebut sejalan dengan temuan Friskawati dan Stephani (2021) yang menyatakan tantangan baru, belum ada peta konsep dan rencana program untuk mengimplementasikan literasi fisik.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Artikel ini merupakan bagian dari penugasan untuk yang pertama penulis menyelesaikan studi sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia. Terima kasih banyak kepada Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO dan rekan rekan penulis yang berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini.

### **REFERENSI**

- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N., & Paulus, A. Y. (2020). *Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang* (Vol. 4).
- Asyera Sinulingga, P., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). The Influence of Online School on Sedentary Behavior at Risk of Obesity in Adolescents Aged 15-19 Years. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Baroroh, I. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 3.
- Bohari, B., Nabila, M., Sijabat, A. I. Y., Farendhiya, A., Tsany, R. D., Akta W, U. A., Hidayah, R. N., Setyaningsih, P., Anggini, M. T., & Wulan Y. P, Y. (2022). Physical Activity, Eating Habits, Nutrition Knowledge and Nutritional Status of Central Obesity in Adolescents. *Journal of Health and Nutrition Research*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.56303/jhnr.v1i1.4>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 3, pp.

371–383). Springer International Publishing.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>

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. In *Sports Medicine* (Vol. 47, Issue 1, pp. 113–126). Springer International Publishing.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>

Fitri, Y., & Sri Mulyani, N. (2017). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN IMT DAN KOMPOSISI LEMAK TUBUH (The Association Between Physical Activity with Body Mass Index (BMI) and Body Fat Composition). In *Eva Fitriyaningsih & Suryana 114 Jurnal AcTion* (Vol. 2, Issue 2).

Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). Analysis Research Trends of Physical Literacy in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38298>

Im, M. H., Hughes, J. N., Cao, Q., & Kwok, O. M. (2016). Effects of Extracurricular Participation During Middle School on Academic Motivation and Achievement at Grade 9. *American Educational Research Journal*, 53(5), 1343–1375.  
<https://doi.org/10.3102/0002831216667479>

Infante, J. R., Reyes, C., Ramos, M., Rayo, J. I., Lorente, R., Serrano, J., Domínguez, M. L., García, L., Durán, C., & Sánchez, R. (2013). The usefulness of densitometry as a method of assessing the nutritional status of athletes. Comparison with body mass index. *Revista Española de Medicina Nuclear e Imagen Molecular (English Edition)*, 32(5), 281–285. <https://doi.org/10.1016/j.remnie.2013.07.012>

Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 4, Issue 2, pp. 113–118). Elsevier B.V.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>

Naser, M. Z. (2022). Deriving mapping functions to tie anthropometric measurements to body mass index via interpretable machine learning. *Machine Learning with Applications*, 8, 100259.  
<https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2022.100259>

Notara, V., Kanellopoulou, A., Diamantis, D. V., Antonogeorgos, G., Magriplis, E., Paola Rojas-Gil, A., Kornilaki, E. N., I. Kosti, R., Lagiou, A., & Panagiotakos, D. B. (2021). Extracurricular activities and

- childhood obesity: An epidemiological study among 10–12 years old children. *Children and Youth Services Review*, 120. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105760>
- Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. In *Nutrition Today* (Vol. 50, Issue 3, pp. 117–128). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Penelitian, A., Baskora, R. A., & Woro, O. (2011). Sistem Informasi Perencanaan Pola Hidup Sehat melalui Keseimbangan Aktivitas dan Asupan Makanan. In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 1). <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
- Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(8), 38–40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>
- Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., & Davids, K. (2020). Physical Literacy - A Journey of Individual Enrichment: An Ecological Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- 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>
- 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 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services. *BMC Public Health*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5903-x>
- Whitehead, M. (2006). *Developing Physical Literacy*. Canadian Sport Centers. [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/DPL\\_ENG\\_Feb29.indd\\_.pdf](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/DPL_ENG_Feb29.indd_.pdf)

Whitehead, M. (2013). Definition of Physical Literacy and Clarification of related Issues. *Journal of Sport Science and Physical Education*.  
[https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65\\_0.pdf#page=29](https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf#page=29)