

ABSTRAK

Ningsih, Sindy. 2025. Hubungan Pemahaman Literasi Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi. Tesis, Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana Universitas Jambi. Pembimbing: : 1) Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes. 2) Dr. Alek Oktadinata, S.Pd, M.Pd

Kata kunci : Literasi Jasmani , Kebugaran Jasmani

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh pemahaman literasi jasmani siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 116 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ)* untuk mengukur literasi jasmani dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 11% siswa mencapai kategori "baik sekali" dalam literasi jasmani, sementara 43% siswa berada dalam kategori "kurang" untuk kebugaran jasmani. Uji korelasi menggunakan Pearson menghasilkan nilai $r = 0,357$ dengan signifikansi 0,916, menunjukkan hubungan yang sangat rendah antara kedua variabel. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa meskipun terdapat hubungan antara pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa, hubungan tersebut tergolong sangat lemah. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan literasi jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik.