

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Physical literacy adalah kemampuan individu untuk menggunakan keterampilan motorik, pemahaman, serta motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh (Whitehead, 2010) yang menekankan bahwa *Physical literacy* merupakan fondasi penting dalam menjalani gaya hidup sehat, aktif, dan bermakna. Dalam konteks global, *Physical literacy* telah menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja.

Pentingnya *Physical literacy* tidak hanya terletak pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada pengembangan rasa percaya diri, kompetensi, dan motivasi untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik. *Physical literacy* memungkinkan individu untuk memahami manfaat kesehatan fisik, mental, dan sosial dari aktivitas fisik, sehingga mereka terdorong untuk menjadikannya bagian dari kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang mendorong pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu komponen utama gaya hidup (*WHO Global Strategy on Health, Environment and Climate Change, t.t.*).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap status gizi remaja karena masa remaja umumnya menjadi sangat aktif dan banyak mengikuti kegiatan olahraga, namun masih banyak pula remaja yang tidak mempedulikan aktivitas fisik yang seharusnya dilaksanakan dengan baik. Berbagai hal yang mengakibatkan remaja memiliki aktivitas kurang yaitu malas, dorongan dari dalam dan dari luar yang kurang, kesadaran diri tentang hidup sehat dan bugar yang kurang, dan pengetahuan yang kurang tentang pentingnya berolahraga (Hidayati, 2010).

Namun, kenyataan menunjukkan bahwa partisipasi remaja dalam aktivitas fisik semakin menurun di seluruh dunia. Berdasarkan laporan Global Matrix 4.0 tahun 2022 (*WHO Global Strategy on Health, Environment and Climate Change*, t.t.), hanya sekitar 27% anak-anak dan remaja di seluruh dunia yang memenuhi rekomendasi *World Health Organisation* (WHO), yaitu melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit per hari. Di Indonesia, data dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa 67,2% penduduk usia di atas 10 tahun tidak cukup aktif secara fisik, yang juga mencakup kelompok remaja.

Berbagai faktor berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik remaja. Salah satu faktor utama adalah perkembangan teknologi yang memudahkan akses hiburan digital seperti video game, media sosial, dan tontonan daring. Hal ini mendorong perilaku sedentari, seperti duduk atau berbaring dalam waktu lama, yang semakin menggantikan aktivitas fisik Kumala et al. (2019). Selain itu, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, minimnya dukungan

lingkungan, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik juga menjadi penyebab utama.

Kurangnya aktivitas fisik pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada perkembangan sosial dan emosional mereka (Riyanto dan Mudian, 2019). Penelitian oleh Ayu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan kognitif, meningkatkan fungsi otak, dan kesejahteraan psikologis serta fleksibilitas kognitif pada remaja. Dalam jangka panjang, gaya hidup ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*) yang menjadi penyebab utama kematian di dunia saat ini (*WHO Global Strategy on Health, Environment and Climate Change*, t.t.).

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam membangun physical literacy, yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak dengan percaya diri dan kompetensi di berbagai lingkungan fisik (Zulkifli et al., 2025). Konsep ini meliputi keterampilan motorik dasar, pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, serta motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat sepanjang hayat. *Physical literacy* sangat relevan untuk memastikan siswa tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pembelajaran, pendidikan jasmani yang berkualitas dirancang untuk meningkatkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Hal ini melibatkan strategi pembelajaran yang mendorong kepercayaan diri, keterampilan bergerak, serta pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik. Pendidikan jasmani juga membantu siswa mengenali nilai aktivitas fisik sebagai

bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan mereka (Cairney dkk., 2019). Dari kalimat di atas kita dapat melihat bagaimana peran pendidikan jasmani dalam membangun *physical literacy* dan dampaknya terhadap perkembangan siswa.

Di Indonesia, penerapan *physical literacy* melalui pendidikan jasmani mendapat dukungan dari kebijakan pendidikan yang berfokus pada kurikulum berbasis kompetensi. Kurikulum ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang relevan dan menyenangkan, sehingga siswa termotivasi untuk aktif secara fisik baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Dollah dkk., 2018).

Namun, tantangan yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman di kalangan pendidik dan pemangku kebijakan tentang pentingnya *physical literacy* sebagai tujuan utama pendidikan jasmani. Untuk mengatasi ini, diperlukan pengembangan kurikulum yang menekankan pentingnya pengajaran *Physical literacy*, pelatihan untuk guru pendidikan jasmani, serta pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa.

Hal tersebut menjadi alasan utama bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 5 Kota Jambi dengan judul “Hubungan Peningkatan *Physical Literacy* Melalui Penjas Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja.”

1.2 Identifikasi masalah

Rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian, terutama karena hanya sebagian kecil yang memenuhi rekomendasi WHO untuk beraktivitas fisik minimal 60 menit per hari. Faktor-faktor seperti meningkatnya perilaku sedentari akibat kemajuan teknologi, kurangnya pemahaman dan motivasi terhadap pentingnya aktivitas fisik, serta keterbatasan fasilitas dan dukungan lingkungan turut berkontribusi terhadap

rendahnya partisipasi remaja dalam aktivitas fisik. Selain itu, pendidikan jasmani di sekolah belum sepenuhnya berorientasi pada peningkatan *physical literacy* secara menyeluruh, yang mencakup keterampilan motorik, pemahaman manfaat aktivitas fisik, serta motivasi dan kepercayaan diri siswa untuk berpartisipasi aktif. Kurangnya pemahaman guru mengenai konsep *Physical literacy* juga menjadi tantangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara peningkatan *physical literacy* melalui pendidikan jasmani terhadap aktivitas fisik siswa remaja di SMP Negeri 5 Kota Jambi, guna memberikan wawasan mengenai strategi pembelajaran yang dapat mendorong gaya hidup aktif dan sehat di kalangan remaja

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara peningkatan *physical literacy* melalui pendidikan jasmani terhadap aktivitas fisik siswa remaja di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Fokus penelitian mencakup keterampilan motorik dasar, pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik, serta motivasi siswa dalam berpartisipasi aktif. Aktivitas fisik yang dikaji mengacu pada standar WHO, yaitu minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga berat. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan/atau kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan *Physical literacy* dan mendorong gaya hidup aktif di kalangan remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan masalah yang berkaitan dengan judul penelitian “Hubungan Peningkatan *Physical Literacy* Melalui Penjas Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja.” Rumusan masalah yang diajukan adalah, apakah terdapat hubungan yang signifikan antara peningkatan *physical literacy* melalui aktivitas fisik siswa Remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian suatu masalah, maka diharapkan ada sebuah target yang ingin dicapai dalam artian tujuan yang ingin dicapai harus jelas. Dan dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara peningkatan *physical literacy* dan aktivitas fisik siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif, adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoristik

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di ranah pendidikan dan menambah pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya tentang sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- b. memberikan sumber informasi.

2. Secara praktis

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan mutu dan kualitas sarana dan prasarana pendidikan jasmani di negara Indonesia.

a. Bagi penulis

Untuk menambah ilmu pengetahuan, sehingga dapat menambah kelengkapan dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Bagi siswa

Sebagai sumber belajar siswa dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dibidang olahraga.

c. Bagi sekolah

Dapat dijadikan gambaran bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk memenuhi, merawat dan memperhatikan tuntutan kurikulum dan dapat menambah referensi di perpustakaan sebagai bahan bacaan.