

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan sebelumnya, maka pada bab ini akan dilanjutkan analisa pembahasan dari apa yang sudah diperoleh dari penelitian yang sudah dilaksanakan. Hasil penelitian akan dibahas sesuai dengan tujuan yang telah diajukan oleh peneliti sebelumnya.

Penelitian ini memperoleh data melalui angket yang disebarakan kepada siswa kelas 8A-8J SMP N 5 Kota Jambi. Dimana seluruh siswa dapat terlibat sebagai sampel sehingga total siswa yang terlibat dalam pengisian angket pada penelitian ini berjumlah 48 siswa. Pada proses mengisi angket siswa diminta untuk menulis identitas diri dan memberi tanda checklist pada kolom pernyataan lembar angket yang diberikan peneliti sesuai dengan keadaan siswa sesungguhnya.

1.2 Hasil Penelitian

1.2.1 Data Umum

Data umum penelitian ini menampilkan karakteristik responden dalam bentuk diagram pie di SMP Negeri 5 Kota Jambi.

Tabel 1 Karakteristik responden di SMPN 5 Kota Jambi

karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	28	58%
14 tahun	20	42%
Jenis kelamin		
Laki laki	20	42%
perempuan	28	58%
Frekuensi olahraga		
Tidak pernah		
1-2x/minggu	30	
3-4x/minggu	15	
5-6x/minggu	3	
7x/minggu		

Sumber :Data Diolah 2025

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 48 siswa dan siswi yang menjadi responden terdapat 28 orang yang berusia 13 tahun (58%), dan terdapat 20 orang berusia 14 orang (42%). Lalu kemudian ada 20 responden berjenis kelamin laki laki (20%) dan ada 28 reponden berjenis kelamin perempuan(58%).

1.2.2 Data Khusus

Data khusus terdiri dari karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

Tabel 2 Karakteristik Responden

No	karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	30	62%
2	Sedang	15	31%
3	Berat	3	7%
Total		48	100%

Sumber : Data Diolah 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik melalui pengukuran menggunakan

kuisisioner PAQ dengan total 48 responden menunjukkan bahwa 30 orang melakukan aktivitas fisik ringan, kemudian ada 15 orang yang melakukan aktivitas fisik sedang dan 3 orang melakukan aktivitas fisik berat.

1.2.3 Uji Hipotesis

1. Pengujian hipotesis menggunakan Uji T

Tabel 3 Hasil Uji T

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	102,726	10,076		10,195	0,000
aktivitas fisik	1,977	0,569	0,464	3,476	0,001
Dependent Variable: literasi fisik					

Sumber : Data Diolah 2025

Berdasarkan Tabel 5 tersebut dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.476 > 0.2353$) dari nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa H_a diterima atau variabel Literasi fisik berpengaruh positif atau signifikan terhadap variabel aktifitas fisik.

2. Pengujian hipotesis menggunakan Uji F

Tabel 4 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3677,556	1	3677,556	12,081	,001 ^b
	Residual	13393,596	44	304,400		
	Total	17071,152	45			
a. Dependent Variable: literasi fisik						
b. Predictors: (Constant), aktivitas fisik						

Sumber : Data Diolah 2025

Berdasarkan Tabel 6 tersebut dapat diperoleh bahwa nilai F hitung = 12.081 > 3.17 atau ($F_{hitung} > F_{tabel}$). Maka dari itu dapat disimpulkan pula bahwa H_0 pada penelitian ini ditolak.

3. Pengujian hipotesis menggunakan Uji Korelasi

Tabel 7 Hasil Uji F

Correlations			
		aktivitas fisik	literasi fisik
aktivitas fisik	Pearson Correlation	1	0,464**
	Sig. (2-tailed)		0,001
	N	48	48
literasi fisik	Pearson Correlation	0,464**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	48	48
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Sumber : Data Diolah 2025

Berdasarkan Tabel 7 tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikansi nya adalah 0,001. Dan jika nilai signifikansi nya < 0.05 maka variabel

aktifitas fisik maka berpengaruh terhadap variabel literasi fisik. Maka dari itu dapat disimpulkan pula bahwa H_0 pada penelitian ini ditolak.

1.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Secara umum penarikan kesimpulan pada penelitian ini dilihat dari uji yang telah dilakukan sebelumnya. Kemudian setelah dilakukan pengujian dapat dilihat bahwa hasilnya adalah physical lyterasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik. Hal tersebut dikarenakan dari uji yang telah dilakukan didapatkan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.476 > 0.2353$) dari nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ yang mendukung H_a dan menolak H_0 .

Hasil tersebut juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa Penting untuk menyusun pengembangan kurikulum yang mencakup berbagai jenis aktivitas fisik dan keterampilan motorik, guna memastikan adanya progresivitas dan variasi gerakan. Pelatihan berkelanjutan bagi guru pendidikan jasmani sangat diperlukan untuk memperbaiki metodologi pengajaran dan pemahaman tentang teknik-teknik fisik. Edukasi mengenai gaya hidup sehat dan manfaat aktivitas fisik harus dilakukan untuk memperkuat pemahaman peserta didik tentang pentingnya kesehatan. Akhirnya, mendorong partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan olahraga akan membantu dalam pengembangan keterampilan dan minat peserta didik secara lebih mendalam (agusta, 2024).

Penelitian Prayadi et al. (2023) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara literasi fisik dengan aktivitas fisik mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung lebih aktif dalam aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa literasi fisik tidak hanya berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga berdampak langsung terhadap kebiasaan aktivitas fisik mereka.

Selain itu, pentingnya pelatihan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan literasi fisik juga diungkapkan oleh Fitriana Puspa Hidasari et al. (2023). Penelitian mereka menunjukkan bahwa pelatihan bagi guru sangat berperan dalam meningkatkan kompetensi guru dalam mengintegrasikan literasi fisik ke dalam pembelajaran. Hal ini mendukung peran guru sebagai fasilitator utama dalam membimbing siswa untuk aktif secara fisik melalui kegiatan yang variatif dan menyenangkan.

Hanania et al. (2023) turut menambahkan perspektif mengenai implementasi blended learning dalam pendidikan jasmani. Meskipun terdapat beberapa tantangan dalam penerapannya, model pembelajaran ini dapat meningkatkan literasi fisik siswa dengan memadukan metode pembelajaran daring dan luring yang efektif. Hal ini memberikan alternatif bagi sekolah dalam merancang pembelajaran yang fleksibel namun tetap efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya konsisten dengan temuan sebelumnya tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani. Pengembangan kurikulum

yang memasukkan berbagai jenis aktivitas fisik, pelatihan keterampilan motorik, edukasi gaya hidup sehat, serta partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan langkah penting untuk meningkatkan literasi fisik dan aktivitas fisik siswa secara keseluruhan.