

## PEMAHAMAN LITERASI JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS

### *UNDERSTANDING OF PHYSICAL LITERACY TOWARDS PHYSICAL FITNESS OF GRADE X HIGH SCHOOL STUDENTS*

<sup>1\*</sup>Sindy Ningsih, <sup>2</sup>Ilham, <sup>3</sup>Alek Oktadinata, <sup>4</sup>Endarman Saputra, <sup>5</sup>Palmizal A, <sup>6</sup>Reza Hadinata  
<sup>1\*,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Kontak koresponden: sindyningsih23@gmail.com

#### ABSTRAK

Literasi jasmani merupakan salah satu fondasi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena berkaitan dengan kemampuan, pemahaman, dan motivasi individu untuk aktif bergerak sepanjang hayat, sementara kebugaran jasmani menjadi indikator utama kondisi fisik siswa dalam mendukung aktivitas belajar sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 116 siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Kota Jambi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan instrumen *Adolescent Physical Literacy Questionnaire* (APLQ) untuk mengukur literasi jasmani dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur kebugaran jasmani, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,278$  dan signifikansi  $p < 0,01$  yang berada pada kategori hubungan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi jasmani memiliki keterkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa meskipun kontribusinya relatif kecil, sehingga hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya penguatan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya menekankan aspek aktivitas fisik, tetapi juga pengembangan pemahaman, sikap, dan motivasi siswa terhadap aktivitas jasmani guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** literasi jasmani; kebugaran jasmani

#### ABSTRACT

*Physical literacy is one of the important foundations in physical education learning because it is related to the ability, understanding, and motivation of individuals to be active throughout life, while physical fitness is the main indicator of students' physical condition in supporting daily learning activities. This study aims to determine the relationship between physical literacy understanding and physical fitness of grade X senior high school students. The study used a quantitative approach with a correlational design involving 116 grade X senior high school students (SMA) Negeri 8 Jambi City who were selected through purposive sampling technique, with the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) instrument to measure physical literacy and the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) to measure physical fitness, while data*

*analysis was carried out using the Pearson correlation test with the help of SPSS software. The results of the study showed a significant relationship between physical literacy and physical fitness with a correlation coefficient value of  $r = 0.278$  and a significance of  $p < 0.01$  which is in the low relationship category. These findings indicate that physical literacy is related to students' physical fitness levels, although its contribution is relatively small. Therefore, the results of this study imply the importance of strengthening physical education learning that emphasizes not only physical activity aspects but also the development of students' understanding, attitudes, and motivation towards physical activity to support the continuous improvement of physical fitness.*

**Keywords:** *physical literacy; physical fitness*

## **Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif, sehat, dan berkelanjutan pada peserta didik (Nopiyanto et al., 2024; Pulungan et al., 2022). Literasi jasmani menjadi konsep kunci dalam pendidikan jasmani modern karena mencakup kemampuan bergerak, pemahaman, motivasi, serta kepercayaan diri individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Destriana et al., 2022). Berbagai kajian internasional menunjukkan bahwa literasi jasmani berkaitan erat dengan tingkat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta pencegahan penyakit tidak menular pada anak dan remaja (Edwards et al., 2017; Irmansyah et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa literasi jasmani tidak hanya relevan dalam konteks pembelajaran di sekolah, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang siswa.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah masih berada pada kategori sedang hingga rendah, yang ditandai dengan rendahnya partisipasi aktivitas fisik di luar jam pelajaran dan meningkatnya gaya hidup sedentari (van Sluijs et al., 2021). Sejumlah penelitian melaporkan bahwa rendahnya aktivitas fisik remaja dipengaruhi oleh minimnya pemahaman, motivasi, dan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas jasmani (Andika et al., 2025; Yan et al., 2022). Kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana literasi jasmani yang dimiliki siswa berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani mereka, khususnya dalam konteks pendidikan formal di sekolah menengah atas.

Kajian mengenai literasi jasmani dan kebugaran jasmani telah dilakukan di berbagai negara, namun hasil penelitian menunjukkan temuan yang belum sepenuhnya konsisten. Beberapa studi menemukan hubungan positif yang kuat antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani, sementara penelitian lain melaporkan hubungan yang lemah hingga sedang tergantung pada konteks, usia, dan instrumen yang digunakan (Young et al., 2020). Penelitian yang secara khusus di Indonesia mengkaji hubungan literasi jasmani dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah atas masih relatif terbatas, terutama yang menggunakan instrumen terstandar dan konteks sekolah negeri. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi guna memperoleh gambaran empiris yang lebih komprehensif.

Literasi jasmani dipahami sebagai integrasi antara motivasi, kepercayaan diri, kompetensi

fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan seseorang terlibat aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Whitehead, 2019). Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang memungkinkan individu melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Hubungan antara kedua konsep tersebut secara teoritis bersifat saling berkaitan, karena individu dengan literasi jasmani yang baik cenderung memiliki kesadaran dan kemauan lebih tinggi untuk beraktivitas fisik, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani (Roetert & Jefferies, 2014).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian literasi jasmani di tingkat sekolah menengah serta menjadi dasar bagi guru dan sekolah dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, terintegrasi, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menguji keeratan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada siswa kelas X dalam satu periode pengambilan data.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi dengan populasi sebanyak 288 siswa. Sampel penelitian berjumlah 116 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa kelas X yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara aktif dan berada dalam kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti tes kebugaran jasmani. Siswa yang sedang mengalami cedera, sakit, atau memiliki kondisi medis tertentu yang menghambat pelaksanaan tes fisik tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua alat ukur utama. Literasi jasmani siswa diukur menggunakan *Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ)* yang dirancang untuk mengukur aspek pemahaman, motivasi, dan kepercayaan diri terkait aktivitas jasmani. Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam penelitian pendidikan jasmani dan dinyatakan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Tingkat kebugaran jasmani siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang mencakup beberapa komponen kebugaran jasmani sesuai dengan standar penilaian kebugaran pelajar di Indonesia.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan dilakukan dengan pengurusan izin penelitian kepada pihak sekolah, penyusunan jadwal pengambilan data, serta sosialisasi kepada siswa mengenai tujuan dan tata cara penelitian. Tahap pelaksanaan meliputi penyebaran kuesioner APLQ kepada siswa untuk mengukur literasi jasmani, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan TKPN yang dilakukan

secara langsung di lapangan sekolah dengan pengawasan peneliti dan guru pendidikan jasmani. Tahap pengambilan data diakhiri dengan pengumpulan dan pengecekan kelengkapan data untuk memastikan tidak terdapat data yang hilang atau tidak valid.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Analisis inferensial dilakukan dengan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

## Hasil

Subjek penelitian terdiri dari 116 siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi yang seluruhnya mengikuti proses pengumpulan data literasi jasmani dan tes kebugaran jasmani secara lengkap. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat literasi jasmani siswa berada pada kategori yang bervariasi, dengan kecenderungan dominan pada kategori cukup hingga rendah. Siswa dengan literasi jasmani kategori rendah berjumlah 37 orang atau sebesar 32%, sedangkan kategori cukup mencapai 36 siswa atau 31%. Kategori baik diisi oleh 21 siswa atau 18%, kategori baik sekali oleh 13 siswa atau 11%, dan kategori sangat rendah oleh 9 siswa atau 8%. Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki literasi jasmani yang optimal.

Tabel 1. Distribusi Hasil Literasi Jasmani Siswa

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	> 103	13	11%
2	Baik	91 – 102	21	18%
3	Cukup	79 – 90	36	31%
4	Rendah	67 – 78	37	32%
5	Sangat Rendah	< 66	9	8%
Jumlah			116	100%

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani menunjukkan pola yang serupa. Sebanyak 55 siswa atau 47% berada pada kategori kurang, sementara 45 siswa atau 39% berada pada kategori cukup. Siswa dengan kebugaran jasmani kategori baik berjumlah 14 orang atau 12%, sedangkan kategori baik sekali hanya diisi oleh 2 siswa atau 2%. Tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori kurang sekali. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada pada level menengah ke bawah, meskipun tidak berada pada kondisi kebugaran yang sangat rendah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan Siswi

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	>4	2	2%
2	Baik	3 – 3.9	14	12%

3	Cukup	2 – 2,9	45	39%
4	Kurang	1 – 1,9	55	47%
5	Kurang sekali	<1	0	0%
Jumlah			116	100%

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,278$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,002$ . Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat literasi jasmani yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, meskipun hubungan yang terbentuk belum menunjukkan keeratan yang kuat.

Tabel 3. Korelasi antara Literasi Jasmani dan Kebugaran Jasmani

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N
Literasi vs Kebugaran	0.278**	0.002	116

Keterangan: \*\* $p < 0.01$

Penelitian ini tidak melakukan analisis lanjutan seperti uji perbedaan atau analisis prediktif karena fokus utama penelitian diarahkan pada pengujian hubungan antara dua variabel utama, yaitu literasi jasmani dan kebugaran jasmani. Hasil yang diperoleh telah memberikan gambaran empiris mengenai pola hubungan kedua variabel tersebut pada siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X, meskipun kekuatan hubungan yang terbentuk berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi jasmani memiliki keterkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani siswa, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan pemahaman, sikap, dan motivasi siswa terhadap aktivitas jasmani belum sepenuhnya terkonversi menjadi tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini juga hampir sama dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *physical literacy* dengan *physical activity*, *physical literacy* dengan kebugaran jasmani, serta *physical activity* dengan kebugaran jasmani (Irman et al., 2025).

Hubungan yang rendah antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani dapat dipahami melalui pendekatan pedagogis dan psikologis. Literasi jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan dimensi kognitif dan afektif, seperti pengetahuan tentang aktivitas jasmani, rasa percaya diri, serta motivasi untuk bergerak (Mardiyah et al., 2025; Said & Hanafi, 2022). Siswa yang memahami pentingnya aktivitas fisik belum tentu memiliki frekuensi dan intensitas aktivitas yang cukup untuk menghasilkan adaptasi fisiologis berupa

peningkatan kebugaran jasmani (Caldwell et al., 2020; Nur Fajrin et al., 2025). Faktor kebiasaan, lingkungan sekolah, dukungan keluarga, serta gaya hidup sedentari turut memengaruhi sejauh mana literasi jasmani dapat diwujudkan dalam bentuk aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil kajian yang melaporkan adanya hubungan positif antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani dengan tingkat korelasi yang bervariasi, tergantung pada konteks dan karakteristik subjek penelitian (Edwards et al., 2017; Young et al., 2020). Hasil penelitian ini juga mendukung temuan yang menunjukkan bahwa literasi jasmani pada siswa Indonesia belum sepenuhnya berkembang secara optimal, sehingga dampaknya terhadap kebugaran jasmani masih relatif terbatas (Irmansyah et al., 2021). Perbedaan kekuatan hubungan dengan penelitian lain dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen, usia subjek, lingkungan pembelajaran, serta intensitas program pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan literasi jasmani perlu dipandang sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dari sisi teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa literasi jasmani merupakan konstruk multidimensional yang tidak berdampak secara langsung terhadap kebugaran jasmani tanpa dukungan konteks pembelajaran dan lingkungan yang memadai. Dari sisi praktis, guru pendidikan jasmani perlu merancang pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga menanamkan pemahaman, refleksi, dan motivasi siswa agar aktivitas jasmani menjadi kebiasaan sehari-hari. Dari sisi kebijakan, sekolah dapat mengembangkan program pendukung seperti kegiatan ekstrakurikuler, budaya sekolah aktif, dan kolaborasi dengan orang tua untuk mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani. Lingkup penelitian yang terbatas pada satu sekolah juga membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, pengukuran literasi jasmani dilakukan menggunakan kuesioner yang bergantung pada persepsi diri siswa, sehingga potensi bias subjektif tidak dapat sepenuhnya dihindari.

Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada penggunaan desain longitudinal atau eksperimen untuk melihat pengaruh intervensi pembelajaran literasi jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji peran variabel mediasi seperti aktivitas fisik harian, motivasi berolahraga, atau dukungan lingkungan sekolah dan keluarga guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas, meskipun tingkat hubungan yang terbentuk berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi jasmani memiliki peran dalam mendukung kebugaran jasmani

siswa, namun peningkatan kebugaran tidak hanya ditentukan oleh pemahaman dan sikap terhadap aktivitas jasmani, melainkan juga dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas fisik, lingkungan belajar, dan dukungan sosial di luar pembelajaran formal. Hasil penelitian ini memberikan makna penting bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam mendorong pembelajaran yang lebih komprehensif dan berorientasi pada pembentukan kesadaran, motivasi, serta kebiasaan hidup aktif sebagai dasar peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain intervensi atau longitudinal serta melibatkan variabel pendukung lain agar pemahaman mengenai hubungan literasi jasmani dan kebugaran jasmani dapat diperoleh secara lebih mendalam dan aplikatif.

## Referensi

- Andika, Saputra, E., & Oktadinata, A. (2025). Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 245–253. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.750>
- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 713–724. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- 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). <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Irman, M. N., Hendrayana, Y., & Hambali, B. (2025). Hubungan antara Physical Literacy dan Physical Activity dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Hermansyah. (2021). Physical Literacy in The Culture of Physical Education in Elementary Schools: Indonesian Perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 929–939. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514>
- Mardiyah, V. F., Aprilianto, R., Hardovi, B. H., & Zahuri, W. S. (2025). Tingkat Pemahaman Literasi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XI SMA Negeri Kalisat. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(4), 1121–1127. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i4.15051>
- Nopiyanto, Y. E., Yarmani, Sugihartono, T., Arwin, Syafrial, Sutisyana, A., Pujiyanto, D., Prabowo, A., Kardi, I. S., Ibrahim, Wibowo, C., Haryanto, A. I., & Rasyono. (2024). Analysis of Physical Education Students' Learning Obstacles in basic Research Course. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 245–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jk.v8i1.31781>
- Nur Fajrin, A., Nopembri, S., & Hastuti, T. A. (2025). Physical literacy: physical literacy knowledge and its relationship to physical fitness of senior high school students. *Retos*, 63, 1101–1112. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.111244>
- Pulungan, K. A., Haryanto, A. I., Haryani, M., Suardika, I. K., & Nurkhoiroh. (2022). Peningkatan Kemampuan Guru dalam Mengajarkan Tanggung Jawab pada Pembelajaran

- Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 245–253. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.238>
- 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>
- Said, H., & Hanafi, S. (2022). Literasi Kebugaran Guru Pendidikan Jasmani Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 17–22. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13420>
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical Activity Behaviours in Adolescence: Current Evidence and Opportunities for Intervention. in *The Lancet*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Whitehead, M. (2019). Definition of Physical Literacy: Developments and Issues. In *Physical Literacy across the World* (p. 11). <https://doi.org/10.4324/9780203702697-2>
- Yan, W., Meng, Y., Wang, L., Zhang, T., Chen, L., & Li, H. (2022). Research on the Relationship between Physical Literacy, Physical Activity and Sedentary Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16455. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416455>
- Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical Literacy: a Concept Analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946–959. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>