

KORELASI PENGETAHUAN LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*) DENGAN AKTIVITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) PADA MAHASISWA UNY DI MASA *NEW NORMAL*

Heri Yogo Prayadi^{1*}, Sumaryanto², Cerika Rismayanti², Aris Fajar Pambudi¹, Indah Prasetyawati
Tri Purnama Sari¹, Riki Dwihandaka¹

¹Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

²Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: heri.yogo@uny.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara pengetahuan tentang literasi fisik dengan aktivitas fisik pada mahasiswa UNY di era new normal. Penelitian ini merupakan penelitian korasional, menurut Arikunto (2010:247-248), penelitian korelasional (*Correlational Studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan (Azwar, 2010) penelitian dengan menggunakan Pendekatan Kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan kuesioner atau angket. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 77 mahasiswa. Teknik analisis data metode penelitian korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dengan pengolahan data digunakan SPSS.. Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi pengetahuan literasi fisik dan aktivitas fisik didapatkan nilai r_{hitung} 0,590 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai r_{hitung} 0,590 > r_{tabel} 0,227 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_{a1} yang berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Literasi fisik terhadap aktivitas fisik Mahasiswa UNY." **diterima**. Berdasarkan hasil r_{hitung} sebesar 0,590, maka dapat di kategorikan tingkat hubungannya sedang, sesuai dengan tabel interpretasi koefisien korelasi, dan nilai koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika pengetahuan literasi fisik semakin tinggi maka berpengaruh pada tingkat aktifitas fisik.

Kata Kunci: literasi fisik, aktivitas fisik, masa new normal

CORRELATION OF PHYSICAL LITERACY KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY IN UNY STUDENTS IN THE NEW NORMAL TIME

Abstract

The aim of this research is to determine the correlation between knowledge about physical literacy and physical activity among UNY students in the new normal era. This research is correlational research, according to Arikunto (2010:247-248), correlational research (*Correlational Studies*) is research that is intended to determine whether there is a relationship between two or several variables. This research will use a quantitative approach. As explained by (Azwar, 2010), research uses a Quantitative Approach, namely an approach that emphasizes analysis of numerical data (numbers) processed using statistical methods. The data collection techniques used in this research are test techniques and questionnaires. The subjects used in this research consisted of 77 students. The data analysis technique is a correlational research method which is intended to determine whether there is a relationship between variable significance value (sig) 0.000. Because the calculated r value is 0.590 > r table 0.227 and the significance value is 0.000 < 0.05, then H_0 is rejected, meaning that H_{a1} reads "There is a significant relationship between physical literacy knowledge and the physical activity of UNY students." accepted. Based on the calculated r result of 0.590, the relationship level can be categorized as medium, according to the correlation coefficient interpretation table, and the correlation coefficient value is positive, meaning that if physical literacy knowledge is higher, it will have an effect on the level of physical activity.

Keywords: physical literacy, physical activity, new normal period

PENDAHULUAN

Konsep literasi fisik telah banyak digunakan di negara maju. Literasi fisik telah ditetapkan sebagai tujuan pendidikan. Dan yang terpenting adalah implikasi dari konsep literasi fisik tersebut (Whitehead et al., 2018). Literasi fisik harus dipilih, direncanakan dan pada saat penyampaiannya dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi remaja atau mahasiswa. Isi pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik serta pengetahuan dan pemahaman mahasiswa. Konten yang diberikan pada siswa adalah “apa” dan “bagaimana” untuk diinformasikan dalam literasi fisik (Durdin-Myers et al., 2018).

Literasi fisik dalam masa *new normal* ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan kepada remaja secara optimal. Pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan keluarga dengan membiasakan remaja melakukan aktivitas fisik setiap hari. Di lingkungan perguruan tinggi aktivitas literasi fisik dapat diberikan lewat dosen pengampu selama proses perkuliahan sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas gerak mahasiswa. Penurunan aktivitas fisik dan peningkatan waktu dihabiskan dalam kegiatan menetap seperti menonton televisi dan penggunaan media elektronik lainnya dianggap kontributor utama (Nestor & Moser, 2018). Selama peningkatan tingkat perilaku menetap di sana adalah berkurangnya energi pengeluaran sementara asupan energi tetap tidak berubah. Ini akan menyebabkan peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas Pada anak-anak (Bento & Dias, 2017).

Dalam perkembangannya *International Physical Literacy Association* (IPLA, 2016), menengahkan *Physical literacy is defined as the motivation, confidence, physical competence, and knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life*. Penjelasan tersebut memberikan makna bahwa *physical literacy* didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan serta pemahaman terhadap nilai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk kehidupan (Shearer et al., 2018). Sejalan dengan hal di atas, *Physical Literacy* terpusat pada pengembangan yang diwujudkan potensi melalui interaksi yang diwujudkan secara produktif dengan kehidupan.

Menurut Whitehead dalam Pramono (2017: 4) mendeskripsikan literasi fisik dengan

memperluas pandangan dari UNESCO di atas, yakni sebagai, kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, mencipta, merespon secara efektif, dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi kebutuhan manusia dalam cakupan luas situasi dan kontek. Dapat dipahami bahwa literasi fisik merupakan fondasi bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Individu yang literat atau melek secara jasmani akan bergerak dengan percaya diri dan kompeten diantara spectrum luas kondisi dan peluang aktivitas fisik, termasuk aktivitas di berbagai medan gerak antara lain di tanah, air, udara (PHE Canada dalam Pramono, 2017: 5). Selain medan gerak, literasi fisik akan bergerak dengan kepercayaan diri di usia senjanya.

Aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan remaja harus memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas yang dilakukan, biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Waktu biasanya berapa lama suatu aktivitas tersebut dilakukan dalam satu pertemuan. Jenis aktivitas merupakan jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Dewi (2015), jenis-jenis aktivitas yang biasa dilakukan oleh remaja adalah latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung dari tujuan dari setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau untuk perbaikan kinerja.

Dari gagasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengetahuan literasi fisik (*physical literacy*) terhadap aktivitas fisik (*physical activity*) pada mahasiswa UNY di masa *new normal*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, menurut Arikunto (2010:247-248), penelitian korelasional (*Correlational Studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan (Azwar, 2010) penelitian

dengan menggunakan Pendekatan Kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada sampel besar.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIKK UNY yang berjumlah 77 mahasiswa. Teknik penentuan sampel menggunakan teknik stratified random sampling, dimana sampel penelitian memperoleh sampel yang representatif.

Instrumen Dalam penelitian ini teknik tes literasi fisik digunakan untuk mengumpulkan data pengetahuan literasi fisik dan aktivitas fisik yang diukur dengan menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A).

Analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Ada dua macam statistik untuk analisis data, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2008). Dalam penelitian ini dilakukan analisis kuantitatif. Dalam analisis ini peneliti menggunakan metode penelitian korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dengan pengolahan data digunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini terdiri atas pengetahuan tentang literasi fisik dengan tes pilihan berganda, dan aktivitas fisik yang diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A). Data pengetahuan literasi fisik dan aktivitas fisik mahasiswa UNY dijelaskan sebagai berikut:

Pengetahuan tentang literasi fisik

Apabila ditampilkan dalam tabel, pengetahuan mahasiswa UNY tentang literasi fisik sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan mahasiswa UNY tentang literasi fisik

Statistik	
<i>N</i>	75
<i>Mean</i>	8,9
<i>Median</i>	9
<i>Mode</i>	9
<i>Std. Deviation</i>	2,9
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	15

Aktivitas Fisik

Apabila ditampilkan dalam bentuk kategori aktivitas fisik mahasiswa UNY disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori aktivitas fisik mahasiswa UNY

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	29	38%
2	Sedang	26	35%
3	Rendah	20	27%

Uji Normalitas

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Uji normalitas *kolmogorov-smirnov test One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
<i>N</i>		75
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.64962871
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.108
	Positive	.108
	Negative	-.077
Test Statistic		.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.031 ^c

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan bantuan program SPSS, hasil nilai

signifikansi adalah 0,31, dengan demikian data dinyatakan normal.

Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji korelasi *pearson*. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

H_{a1} Ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Literasi fisik terhadap aktivitas fisik Mahasiswa UNY.

H_{o1} Tidak ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Literasi fisik terhadap aktivitas fisik Mahasiswa UNY.

Tabel 4. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*
Correlations

		Aktivitas Fisik	Physical Literacy
Physical Literacy	Pearson Correlation	1	.590**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	75	75
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	.590**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kaidah analisis apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Literasi Fisik terhadap Aktivitas Fisik

Hubungan	r _{hitung}	r _{tabel} (df 125 -1)	sig	Keterangan
Literasi Fisik terhadap Aktivitas fisik	0,590	0,227	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi pengetahuan literasi fisik dan aktivitas fisik didapatkan nilai r_{hitung} 0,590 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai r_{hitung} 0,590 $>$ r_{tabel} 0,227 dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_{a1} yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Literasi fisik terhadap aktivitas fisik Mahasiswa UNY.” **diterima**. Berdasarkan hasil r_{hitung} sebesar 0,590, maka dapat di kategorikan tingkat hubungannya sedang, sesuai dengan tabel

interpretasi koefisien korelasi, dan nilai koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika pengetahuan literasi fisik semakin tinggi maka berpengaruh pada tingkat aktifitas fisik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi pengetahuan literasi fisik dan aktivitas fisik didapatkan nilai r_{hitung} 0,590 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai r_{hitung} 0,590 $>$ r_{tabel} 0,227 dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_{a1} yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Literasi fisik terhadap aktivitas fisik Mahasiswa PJSD Angkatan 2021 FIK UNY.” **diterima**. Berdasarkan hasil r_{hitung} sebesar 0,590, maka dapat di kategorikan tingkat hubungannya sedang, sesuai dengan tabel interpretasi koefisien korelasi, dan nilai koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika pengetahuan literasi fisik semakin tinggi maka tingkat aktifitas fisik semakin baik.

Konsep *Physical Literacy* adalah landasan yang kuat untuk anak agar mampu berpartisipasi dan memiliki keunggulan dalam aktivitas fisik dan olahraga. *Physical Literacy* sendiri muncul pertama kali pada tahun 1993 oleh Dr. Margaret Whitehead mengusulkan konsep *Physical Literacy*. Konsep *Physical Literacy* dikemukakan pada forum Asosiasi Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Anak di Melbourne, Australia. Lebih lanjut Dr. Margaret Whitehead menjelaskan faktor kunci dalam *physical literacy* motivasi, kompetensi fisik dan interaksi dengan lingkungan. Kristiyanto (2019) menyatakan bahwa literasi melalui olahraga berhubungan dengan proses melek olahraga yang memosisikan olahraga sebagai instrument pembangunan bangsa, *sport as nation and character building*. Olahraga digerakkan dan menggerakkan dalam bentuk aktivitas fisik, mental, dan sosial secara *by design* sebagai instrument penguat karakter bangsa.

Aktivitas adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Namun banyak orang telah menghilangkan semua itu dari kehidupan sehari-hari, dengan dampak yang luar biasa bagi kesehatan dan kesejahteraan. Faktor penunjang di antaranya seperti sistem *kardiovaskular, skelet, muscle* dan *nervorum*. Proses yang memerlukan pengeluaran energi yang

melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan otot merupakan sebuah aktivitas fisik (Riyanto & Mudian, 2019: 339). Aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas dan peran yang disediakan oleh berbagai variabel lingkungan keluarga dan keterlibatan sosial, seperti kelompok sosio-demografi, profesi, pendidikan dan area tempat tinggal, yang mungkin menjadi faktor potensial yang mempengaruhi aktivitas fisik anak-anak dan remaja di waktu luang mereka (Batista, et al., 2016: 297).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan literasi fisik terhadap aktivitas fisik mahasiswa UNY. Nilai r hitung 0,590 maka interpretasi koefisien korelasi dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
- Durden-Myers, E. J., Green, N. R., & Whitehead, M. E. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262–271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>
- Fredericks, B. (2020). Collaborative Creative Processes That Challenge Us as “Anomaly”, and Affirm Our Indigeneity and Enact Our Sovereignty. *M/C Journal*. <https://doi.org/10.5204/mcj.1674>
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: Recommendations. In *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. <https://doi.org/10.1186/s12995-020-00278-9>
- Heritage, C. (2008). Sport Canada – The 2008 Fundamental Movement Skills and Sport Survey Final Report. In Contract.
- Kristiyanto, A. (2018). *Dimensi Literasi Olahraga*. Suara Merdeka. <https://www.suaramerdeka.com/smcetak/baca/61784/dimensi-literasi-olahraga>
- Lundvall, S., & Gerdin, G. (2021). Physical literacy in Swedish physical education and health (PEH): what is (im)possible in becoming and being physically literate (educated)? *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1869570>
- Nestor, O., & Moser, C. S. (2018). The importance of play. *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention*. <https://doi.org/10.1080/19411243.2018.1472861>
- Roertert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>
- Shearer, C., Goss, H. R., Edwards, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., Durden-Myers, E. J., & Foweather, L. (2018). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0136>
- Sugiyanto. 2018. Pengembangan Olahraga dan IPTEK Keolahragaan di Era Millenium. *Proceedings National Seminar of Sport Science UNS*. 1-15.
- Whitehead, M. E., Durden-Myers, E. J., & Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252–261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>

Whitehead, M. 2010. *Physical Literacy*. New York. Taylor & Francis e-Library.

Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2021). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1810582>