



Kelayakan pengukuran aspek pengetahuan pada instrumen *physical literacy* untuk siswa usia 8-12 tahun

Feasibility of measuring aspects of knowledge on physical literacy instruments for students aged 8-12 years

Benny Widya Priadana¹, Hasan Saifuddin², Bayu Budi Prakoso³

^{1,2} Prodi. S1 PJKR FKIP, UNU Sunan Giri, Kab. Bojonegoro.

³ Prodi. S1 PJKR, FIO, Unesa.

Email: benny.wp@unugiri.ac.id¹, hasan@unugiri.ac.id², bayuprakoso@unesa.ac.id³

ABSTRAK

Pengukuran *physical literacy* idealnya dilakukan pada ranah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman. Tingkat *physical literacy* dapat diprediksi dengan mengukur tingkat pengetahuan seseorang mengenai *physical literacy* menggunakan *Physical Literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ) yang berhasil dikembangkan oleh Longmuir et al. (2018). PLKQ terbukti memenuhi syarat instrumen di negara Canada untuk anak usia 8-12 tahun. Tujuan artikel ini adalah menguji kelayakan PLKQ ditinjau dari validitas dan reliabilitas untuk mengukur *physical literacy* anak usia 8-12 di Indonesia. Protokol *descriptive study* diterapkan dengan memanfaatkan survei terhadap 110 anak usia 8-12 tahun yang dipilih menggunakan *accidental sampling*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Validitas dianalisis memanfaatkan *product-moment pearson* sedangkan reliabilitas menggunakan *split-half*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PLKQ dinyatakan layak ditinjau dari validitas ($r= 0,338-0,680$) dan reliabilitas ($r= 0,613$). Tingkat pengetahuan *physical literacy* anak masuk dalam kategori kurang ($m= 25,93$, $SD= 6,722$). Sehingga PLKQ dapat menjadi alternatif pilihan untuk mengukur pengetahuan *physical literacy* di Indonesia.

Kata kunci: *physical literacy*, instrumen, dan aktivitas fisik.

Ideally, physical literacy measurements are carried out in the areas of motivation, self-confidence, physical competence, knowledge, and understanding. The level of physical literacy can be predicted by measuring a person's level of knowledge of physical literacy using the Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ) which was successfully developed by Longmuir et al. (2018). PLKQ is proven to meet the instrument requirements in Canada for children aged 8-12 years. The purpose of this article is to examine the feasibility of PLKQ in terms of its validity and reliability to measure the physical literacy of children aged 8-12 in Indonesia. The descriptive study protocol was implemented using a survey of 110 children aged 8-12 years who were selected using accidental sampling. Data analysis using descriptive statistics. The validity was analyzed using Pearson's product-moment while the reliability used the split-half. The results showed that PLKQ was declared feasible in terms of variability ($r= 0.338-0.680$) and reliability ($r= 0.613$). The level of children's physical literacy knowledge is in the poor category ($m= 25.93$, $SD= 6.722$). So that PLKQ can be a choice for measuring physical literacy Knowledge in Indonesia.

Keywords: *physical literacy, instrument, and physical activity.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 Oktober 2020

Disetujui : 22 Desember 2020

Tersedia secara *Online* Februari 2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9675>

Alamat Korespondensi:

Benny Widya Priadana

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Email: benny.wp@unugiri.ac.id



PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan derajat kesehatan seseorang. Aktivitas fisik memainkan peran yang penting dalam mengurangi resiko untuk terkena penyakit *kardiovaskuler*, termasuk arteri koroner, stroke, dan hipertensi (Tarigan, 2012). Aktivitas fisik yang tidak teratur (kurang aktivitas fisik) dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes hingga 20-30 %, serta dapat mempersingkat usia hingga 3-5 tahun (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan *kardiovaskular* dan kekuatan otot, sehingga efektif untuk mengurangi semua penyebab dan risiko kematian karena masalah *kardiovaskular* (Kim et al., 2018). Artinya, aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko berbagai penyakit kronis, sedangkan aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab berbagai penyakit kronis dan kematian dini.

Masalah kurangnya aktivitas fisik saat ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi juga terjadi pada anak-anak usia 10-14 tahun di Indonesia, tidak terkecuali di provinsi Jawa Timur. Berdasarkan Risesdas tahun 2018 aktivitas fisik anak-anak usia 10-14 tahun secara nasional diketahui sekitar 35,6 % dalam kategori cukup dan 64,4 % dalam kategori kurang (Kemenkes RI, 2019a), sedangkan di provinsi Jawa Timur diketahui sekitar 40,82 % dalam kategori cukup dan 57,57 % dalam kategori kurang (Kemenkes RI, 2019b). Artinya, rata-rata aktivitas fisik anak usia 10-14 tahun masih dalam kategori kurang. Sehingga, penyakit jantung tidak lagi menyerang orang dewasa, tetapi juga menyerang anak-anak dan remaja (Kahri, 2011). Maka, pengetahuan dan pemahaman untuk beraktivitas fisik secara teratur perlu ditanamkan sejak dini, sebagai bekal mereka dalam melakukan berbagai aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatannya.

Physical literacy merupakan konsep yang dibangun dengan tujuan untuk membekali individu memiliki gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik. *Physical literacy* adalah konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka (Belanger et al., 2018). Melalui *physical literacy* berbagai masalah kesehatan yang disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dapat teratasi. Artinya, kemunculan istilah *physical literacy* memberikan konsep dan arah baru dalam keilmuan pendidikan jasmani. Terutama berfokus pemenuhan aktivitas fisik kepada anak-anak yang dihubungkan dengan gaya hidup aktif. *Physical literacy* merupakan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman menghargai dan mengambil tanggung jawab untuk menjaga tujuan aktivitas fisik sepanjang hidupnya (International Physical Literacy Association, 2017). Artinya, konsep *physical literacy* meliputi domain motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman. Namun, dari keempat domain tersebut domain pengetahuan dan pemahaman

merupakan domain yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan, pengetahuan dan pemahaman menjadi dasar bagi anak-anak mengenai apa, bagaimana, dan kapan melakukan aktivitas fisik (Ennis, 2015).

Mengidentifikasi pengetahuan *physical literacy* pada anak-anak, tentunya membutuhkan instrumen yang sesuai dengan apa yang diukur, valid dan reliabel. *Physical literacy knowledge questionnaire* merupakan salah satu instrumen yang dikembangkan (Longmuir et al., 2018) di Canada dengan nilai koefisien korelasi *test-retest* sebesar 0,69 (cukup reliabel). Namun, instrumen tersebut tidak dapat langsung digunakan dalam penelitian ini, melainkan dibutuhkan modifikasi dan uji ulang sesuai dengan karakteristik budaya dan bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami bagi anak-anak usia 8-12 tahun yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Menurut Burhaein (2017) aktivitas fisik anak usia 8-12 tahun haruslah disesuaikan dengan tumbuh kembang mereka agar dapat berdampak optimal terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan emosinya. Aktivitas tersebut mencakup aktivitas keterampilan gerak dasar, aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga. Jadi, pertanyaan-pertanyaan yang digunakan dalam instrumen pengetahuan *physical literacy* tentunya tidak jauh hal tersebut.

Berdasarkan paparan di atas diketahui bahwa penting sekali pengetahuan *physical literacy* bagi anak-anak sebagai modal dasar untuk melakukan berbagai aktivitas fisik selama hidupnya. Maka dari itu, diperlukan instrumen yang handal untuk mengetahui tingkat pengetahuan *physical literacy* tersebut. Artikel ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan *physical literacy*, serta mendeskripsikan tingkat pengetahuan *physical literacy* sehingga dapat digunakan sebagai dasar bagi guru pendidikan jasmani untuk memberikan perlakuan pada anak-anak yang memiliki tingkat pengetahuan *physical literacy* yang kurang khususnya bagi sampel penelitian ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *descriptive study* dengan metode *survey* secara *online* memanfaatkan *google form* sebagai media untuk mengumpulkan data. *Google form* digunakan sebagai media untuk mengumpulkan data pada anak-anak usia 8 sampai 12 tahun di Kabupaten Bojonegoro sebagai subjek penelitian ini.

Subjek penelitian ini adalah anak-anak usia 8 sampai 12 tahun di Kabupaten Bojonegoro yang berjumlah 110 siswa diambil dengan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel secara kebetulan dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan sampel yang dibutuhkan. Artinya, peneliti menggunakan *accidental sampling* dikarenakan pengambilan sampel penelitian ini dilakukan secara

kebetulan dari saudara/tetangga di lingkungan sekitar tempat tinggal observer. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro bertindak sebagai observer. Karakteristik sampel secara jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik sampel

Parameter	Isi	Total
Responden	Total	110
Gender	Laki-laki	67
	Perempuan	42
Usia	8 Tahun	5
	9 Tahun	12
	10 Tahun	25
	11 Tahun	21
	12 Tahun	47
	Rata-rata usia	10,8
	SD usia	1,12

Prosedur penelitian ini terdiri dari dua tahap. Tahap pertama, uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan memberikan kuisisioner melalui *google form* melalui alamat <https://forms.gle/tgDeYcinx6mMMzhp8>. Kemudian menyuruh mereka mengisi data diri dan mengerjakan setiap pertanyaan-pertanyaan di dalam kuesioner tersebut secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Tahap kedua, analisis data dan interpretasi hasil dari data yang sudah didapatkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi *physical literacy knowledge questionnaire* (PLKQ) dari Longmuir et. al. (2018) yang sudah dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia. Instrumen PLKQ terdiri dari 12 item pertanyaan, setiap item pertanyaan memiliki skor maksimal berbeda yaitu item 1 (10 poin), item 2 (10 poin), item 3 (11 poin), item 4 (1 poin), item 5 (8 poin), item 6 (1 poin), item 7 (1 poin), item 8 (1 poin), item 9 (1 poin), item 10 (9 poin), item 11 (1 poin), dan item 12 (1 poin), dengan total skor maksimal sebesar 55. Sebelum digunakan instrumen tersebut diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Instrumen yang sudah valid dan reliabel kemudian dianalisis menggunakan rumus $(\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100)$ dan dikonversi ke dalam tiga kategori tingkat pengetahuan menurut Arikunto (2010) yaitu kategori "baik" jika persentase jawaban benar 76 %-100 %, "cukup" jika persentase jawaban benar 56 %-75 %, dan "kurang" jika persentase jawaban benar < 56 %.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 1) *product moment pearson* untuk mengukur validitas konstruk (Maksum, 2018) dengan ketentuan jika koefisien korelasi $\geq 0,30$, maka item dianggap valid; 2) *split-half* untuk reliabilitas instrumen (Maksum, 2018), dengan ketentuan jika koefisien korelasi $\geq 0,60$ dianggap reliabel; 3) *skewness* dan *kurtosis* untuk uji

normalitas data (Fahmeyzan et al., 2018), dengan ketentuan jika nilai $-1,96 < Z\text{-skewness}$ dan $Z\text{-kurtosis} < +1,96$ dianggap normal; 4) deskriptif statistik dengan teknik persentase digunakan untuk menunjukkan kategori tingkat pengetahuan *physical literacy*. Analisis data diolah menggunakan bantuan *microsoft excel* 2013 dan IBM SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membahas tentang validitas dan reliabilitas instrumen, serta gambaran pengetahuan *physical literacy* secara terpisah.

Validitas dan reliabilitas instrument

Data analisis validitas instrumen PLKQ dapat dilihat pada tabel 2 yang berisi item-item pertanyaan dan hasil analisis *product moment pearson* pada masing-masing item pertanyaan. Item dianggap valid dengan ketentuan jika nilai $r\text{-hitung} \geq 0,30$, sedangkan jika nilai $r\text{-hitung} < 0,30$ maka item dianggap tidak valid.

Tabel 2. Analisis validitas instrumen PLKQ

No	Item	r-hitung	Simpulan
1	Seberapa aktif kamu dibandingkan dengan anak-anak lain seusiamu	0,680	Valid
2	Seberapa baik keterampilan olahraga kamu dibandingkan dengan anak-anak lain seusiamu	0,576	Valid
3	Praktik aktivitas fisik yang pernah dilakukan	0,650	Valid
4	Ciri-ciri orang yang sehat	0,409	Valid
5	Jika kami boleh tahu, kegiatan apa yang akan kamu lakukan setelah pulang sekolah	0,443	Valid
6	Berapa banyak waktu yang dibutuhkan anak-anak untuk duduk diam setiap hari	0,032	Tidak Valid
7	Pedoman aktivitas fisik harian dan waktu yang dianjurkan	0,139	Tidak Valid
8	Definisi Kebugaran kardiorespirasi	-0,057	Tidak Valid
9	Arti kekuatan otot atau daya tahan otot	0,274	Tidak Valid
10	Melengkapi sebuah cerita tentang latihan olahraga dan kebugaran	0,512	Valid
11	Jika kamu ingin menjadi lebih baik dalam keterampilan olahraga, hal terbaik apa yang harus kamu lakukan	0,346	Valid
12	Jika kamu ingin mendapatkan kondisi badan ideal, hal terbaik apa yang harus kamu lakukan	0,338	Valid

Catatan: jika $r\text{-hitung} < 0,30$ maka tidak valid dan jika $r\text{-hitung} > 0,30$ maka valid

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat empat item yang tidak valid dan delapan item yang valid dari 12 item pertanyaan yang diajukan. Empat item yang tidak valid yaitu a) "pedoman aktivitas fisik harian dan waktu yang dianjurkan" dengan nilai r-hitung 0,139 kurang dari 0,3; b) "definisi kebugaran kardiorespirasi" dengan nilai r-hitung -0,057 kurang dari 0,30; c) "arti kekuatan otot atau daya tahan otot" dengan nilai r-hitung 0,275 kurang dari 0,30; dan d) "berapa banyak waktu yang dibutuhkan anak-anak untuk duduk diam setiap hari" dengan nilai r-hitung 0,032 kurang dari 0,30. Selanjutnya, empat item yang tidak valid tersebut dieliminasi, sehingga didapat delapan item yang valid. Delapan item yang valid tersebut dianalisis lagi dan didapat delapan item tersebut valid semua. Delapan item yang valid yaitu a) "seberapa aktif kamu dibandingkan dengan anak-anak lain seusiamu" dengan nilai r-hitung 0,680 lebih dari 0,30; b) "seberapa baik keterampilan olahraga kamu dibandingkan dengan anak-anak lain seusiamu" dengan nilai r-hitung 0,576 lebih dari 0,30; c) "praktik aktivitas fisik yang pernah dilakukan" dengan nilai r-hitung 0,650 lebih dari 0,30; d) "ciri-ciri orang yang sehat" dengan nilai r-hitung 0,409 lebih dari 0,30; e) "jika kami boleh tahu, kegiatan apa yang akan kamu lakukan setelah pulang sekolah" dengan nilai r-hitung 0.443 lebih dari 0,30; f) "melengkapi sebuah cerita tentang latihan olahraga dan kebugaran" dengan nilai r-hitung 0,512 lebih dari 0,30; g) "jika kamu ingin menjadi lebih baik dalam keterampilan olahraga, hal terbaik apa yang harus kamu lakukan" dengan nilai r-hitung 0,346 lebih dari 0,30; h) "jika kamu ingin mendapatkan kondisi badan ideal, hal terbaik apa yang harus kamu lakukan" dengan nilai r-hitung 0.338 lebih dari 0,30.

Selanjutnya, untuk 8 item pertanyaan yang valid dibagi menjadi dua bagian sama besar secara ganjil genap dan diuji reliabilitasnya menggunakan *split-half test* dengan bantuan IBM SPSS 25. Berdasarkan hasil analisis tersebut, didapat nilai koefisien korelasi *Guttman Split-Half* sebesar 0,613. Artinya instrumen ini dianggap reliabel karena nilai koefisien reliabilitasnya lebih besar dari 0,60. Hasil perhitungan reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. *Reliability statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Part 1</i>	<i>Value</i>	0.201
		<i>N of Items</i>	4 ^a
	<i>Part 2</i>	<i>Value</i>	0.421
		<i>N of Items</i>	4 ^b
<i>Total N of Items</i>			8
<i>Correlation Between Forms</i>			0.443
<i>Spearman-Brown Coefficient</i>	<i>Equal Length</i>		0.614
	<i>Unequal Length</i>		0.614
<i>Guttman Split-Half Coefficient</i>			0.613

a. The items are: Item1, Item3, Item5, Item7.

b. The items are: Item2, Item4, Item6, Item8.

Item-item pertanyaan yang sudah lolos hasil uji validitas dan reliabel tersebut kemudian menjadi kuesioner baru yang dapat dilihat melalui *google form* pada alamat <https://forms.gle/HWSTAEhE3fv1bo2h7>.

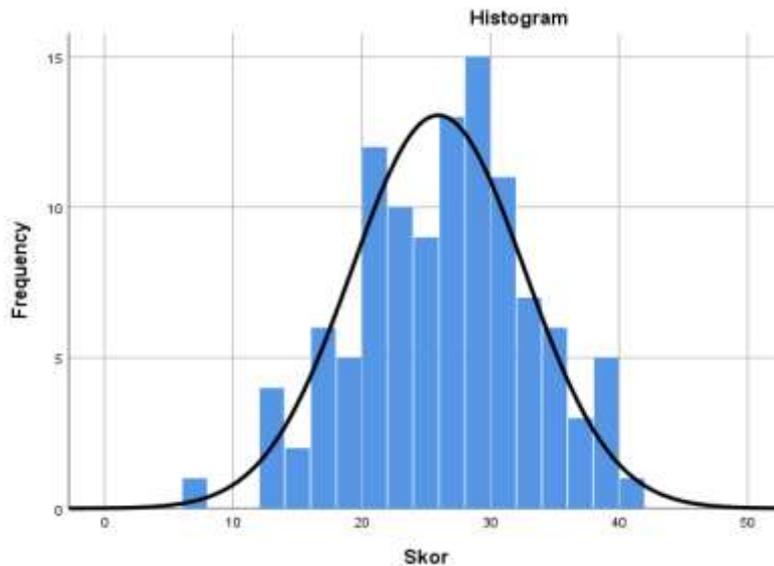
Pengetahuan *physical literacy*

Data pengetahuan *physical literacy* disajikan dalam tiga bentuk yaitu Tabel 4 yang berisi deskripsi statistik dan uji normalitas data pada gambar 1 yang berisi tentang hasil analisis data nilai pengetahuan *physical literacy* dalam bentuk distribusi frekuensi, dan gambar 2 yang berisi distribusi data pengetahuan *physical literacy* berdasarkan kategori. Pengaturan kategori pengetahuan *physical literacy* berdasarkan kategori pengetahuan menurut Arikunto.

Tabel 4. Hasil analisis data nilai pengetahuan *physical literacy*

PLKQ	Statistic
<i>Mean</i>	25.93
<i>Variance</i>	45.187
<i>Std. Deviation</i>	6.722
<i>Minimum</i>	7
<i>Maximum</i>	40
<i>Skewness</i>	-0.189
<i>Std. Error of Skewness</i>	0.230
<i>Kurtosis</i>	-0.264
<i>Std. Error of Kurtosis</i>	0.457

Tabel 4 tersebut menggambarkan deskripsi statistik dan uji normalitas data nilai pengetahuan *physical literacy* anak-anak usia 8 sampai 12 tahun. Rata-rata nilai pengetahuan *physical literacy* diketahui sebesar 25,93, standar deviasi sebesar 6,722 dan nilai median 25,93. *Range* diketahui sebesar 33 dari nilai maksimal sebesar 40 dan nilai minimal sebesar 7. Nilai *Skewness* diketahui sebesar -0,189 dengan *Std. Error of Skewness* sebesar 0,230, dan nilai *Z-Kurtosis* sebesar -0,264 dengan *Std. Error of Kurtosis* 0,457. Uji normalitas data dapat diketahui dari nilai *skewness* dan *kurtosis* dibagi dengan nilai standar *error*-nya masing-masing. Sehingga, didapat nilai *Z-skewness* sebesar -0,82 dan *Z-kurtosis* sebesar -0,58 yang berada diantara batas +1,96 dan -1,96. Artinya data nilai pengetahuan *physical literacy* ini berdistribusi normal. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1.



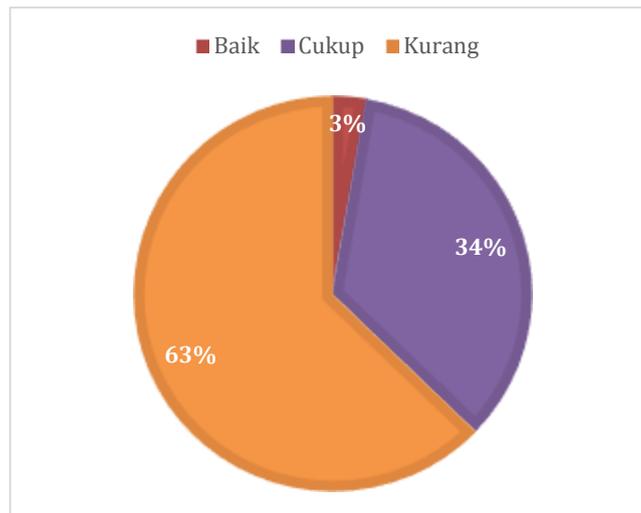
Gambar 1. Data nilai pengetahuan *physical literacy* berdasarkan distribusi frekuensi

Perhitungan pengkategorian dilakukan dengan merubah skor mentah menjadi sebuah nilai pengetahuan *physical literacy* (0-100). Nilai tersebut kemudian dikategorikan berdasarkan kategori pengetahuan dari [Arikunto \(2010\)](#) pada Tabel 4. Tabel 4 menjelaskan bahwa jika menjawab benar antara 76-100 % atau nilai pengetahuan *physical literacy* yang diperoleh ≥ 75 masuk dalam kategori baik, jika menjawab benar antara 56-75 % atau nilai pengetahuan *physical literacy* yang diperoleh terletak antara 56 hingga 75 masuk dalam kategori cukup, jika menjawab benar kurang dari 56 % atau nilai pengetahuan *physical literacy* yang diperoleh ≤ 55 , maka masuk dalam kategori kurang.

Tabel 4. Kriteria pengkategorian nilai pengetahuan *physical literacy*

Ketentuan	Nilai	Kategori
Menjawab benar antara 76-100 %	$X \geq 76$	Baik
Menjawab benar antara 56-75 %	$56 \leq X \leq 75$	Cukup
Menjawab benar kurang dari 56 %	$X \leq 55$	Kurang

Berdasarkan skor mean 25,93 menunjukkan nilai rata-rata sebesar 51. Jika melihat Tabel 4 dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan *physical literacy* siswa masuk dalam ketegori kurang. Lebih rincinya untuk nilai pengetahuan tentang *physical literacy* pada semua siswa dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Data Pengetahuan *Physical literacy* Berdasarkan Kategori

Gambar 2 distribusi data pengetahuan *physical literacy* seluruh siswa ($n=110$) menunjukkan bahwa sebanyak 63 % anak (69 orang) masuk dalam kategori kurang, sebanyak 34 % anak (38 orang) masuk dalam kategori cukup, dan sebanyak 3 % anak (3 orang) masuk dalam kategori baik.

Pembahasan

Instrumen PLKQ yang dimodifikasi sesuai karakteristik budaya dan bahasa Indonesia terbukti cukup valid dan reliabel. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 12 item yang diujicobakan terdapat 8 item yang valid dan memiliki reliabilitas 0,613 (cukup reliabel). Empat item tidak valid yang dieliminasi tidak mempengaruhi kualitas instrumen ini, karena 8 item yang valid masih menggambarkan indikator yang diteliti yaitu cara bergerak, evaluasi gerakan, kesehatan dan kebugaran. Hal tersebut mengacu pada teori Longmuir et. al. (2018) bahwa pengetahuan *physical literacy* adalah pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik yang mencakup gerakan (cara bergerak), kinerja (evaluasi gerakan), kesehatan dan kebugaran (nilai aktivitas fisik, kebutuhan untuk relaksasi, dll). Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini cukup handal digunakan untuk mengidentifikasi pengetahuan *physical literacy* anak-anak usia 8 hingga 12 tahun.

Meskipun secara luas, aktivitas fisik didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan siswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan motorik dan kognitif, afektif dan sosial (Arifin, 2017). Pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik (kognitif) merupakan domain yang sangat penting dalam perkembangan anak. Hal tersebut dikarenakan, pengetahuan dan pemahaman menjadi pondasi bagi anak-anak mengenai apa, bagaimana, dan kapan melakukan aktivitas fisik (Ennis, 2015). Semakin tinggi nilai pengetahuan dan

pemahaman tentang aktivitas fisik mereka, maka semakin baik pengetahuan dan pemahaman mereka tentang apa, bagaimana, dan kapan mereka akan melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan frekuensi pengetahuan *physical literacy*, diketahui bahwa hanya 3 % anak yang memiliki pengetahuan kategori baik dan 34 % anak memiliki pengetahuan kategori cukup. Sisanya yaitu 63 % anak dalam kategori kurang. Artinya, tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik anak-anak usia 8 hingga 12 Tahun di Kabupaten Bojonegoro masih perlu untuk ditingkatkan.

Oleh karena itu, peran kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar menjadi sangat vital dalam mempromosikan aktivitas fisik pada anak-anak. Perlu diketahui bahwa aktivitas fisik sangat dibutuhkan oleh anak-anak untuk tumbuh dan berkembang (Mashud, 2018) dan anak-anak perlu lebih meningkatkan aktivitas fisiknya sesuai dengan tingkatan usianya (Amicetya, 2014), sehingga kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani perlu untuk disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak didiknya (Arifin, 2017). Artinya, dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, guru pendidikan jasmani harus dapat merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran sesuai tingkat perkembangan anak, agar anak-anak semakin paham untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik seumur hidup.

Dari pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas jasmani yang baik, idealnya siswa akan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hal tersebut dikarenakan mereka mengetahui dan memahami apa manfaat beraktivitas fisik, bagaimana cara melakukannya, dan kapan waktu tepat untuk melakukan. Melalui aktivitas fisik yang rutin inilah yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka. Hal tersebut dikarenakan kebugaran jasmani memiliki pengaruh besar terhadap kondisi fisik dan pikiran mereka untuk melakukan beban kerja yang dihadapi setiap harinya (Zainudin et al., 2019). Aktivitas fisik yang rutin juga berdampak secara positif terhadap fisik, mental, dan *social well-being* anak-anak (Mashud, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa instrumen berbentuk kuesioner pengetahuan *physical literacy* cukup valid dan reliabel digunakan untuk mengukur dan mengidentifikasi pengetahuan *physical literacy* anak-anak usia 8 hingga 12 tahun di kabupaten Bojonegoro. Pembahasan mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik yang merupakan salah satu domain *physical literacy*, secara keseluruhan tergolong dalam kategori cukup. Sehubungan dengan tujuan penelitian ini yaitu menguji validitas dan reliabilitas instrumen, serta mendeskripsikan tingkat pengetahuan *physical literacy* pada anak-anak usia 8 hingga 12 di kabupaten Bojonegoro,

data-data yang dibahas dalam penelitian ini dirasa cukup untuk memberikan informasi terkait dengan perlakuan yang harus diberikan guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan pengetahuan *physical literacy* mereka. Selanjutnya, rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan dan menguji instrumen ini pada sampel yang lebih besar, menggunakan *test retest*, dan melakukan survei pada daerah-daerah lain guna mendukung mengembangkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amicetya, D. S. (2014). Status Gizi dan Status Kesehatan Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Banua Padang Kecamatan Bungur Kabupaten Tapin. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 124–140.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi dengan Menggunakan Skewness dan Kurtosis. *Jurnal VARIAN*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.30812/varian.v2i1.331>
- International Physical Literacy Association. (2017). *Physical Literacy*. Tersedia Di: <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Kahri, M. (2011). Pengaruh Pendidikan Jasmani melalui Aktivitas Bermain terhadap Kebugaran Jasmani, Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Dayak Loksado dengan Anak Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia, Edisi Khusus*(1), 53–62.
- Kemenkes RI. (2019a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Kemenkes RI. (2019b). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kim, Y., White, T., Wijndaele, K., Westgate, K., Sharp, S. J., Helge, J. W., Wareham, N. J., & Brage, S. (2018). The combination of cardiorespiratory fitness and muscle strength, and mortality risk. *European Journal of Epidemiology*, 33(10), 953–964. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0384-x>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Tarigan, B. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos.
- WHO. (2020). *Health topics: Physical activity*. Tersedia Di: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
- Zainudin, N. I., Athar, & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani kelas V ysua 10-12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 63–69.