

## Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas 5 SD Berdasarkan Hasil Pre-Test Cannadian Assessment Of Physical Literacy Second Edition (CAPL-2)

Ai Faridah<sup>1\*</sup>, Dian Permana<sup>2</sup>, Agung Praseptiana Putra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, STKIP Purwakarta, Jl. LL. Martadinata No. 43 Kel. Nagritengah, Purwakarta, 41114

E-mail: [aifaridah@stkip-purwakarta.ac.id](mailto:aifaridah@stkip-purwakarta.ac.id)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerk.in.v4i1.1756>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 04 July 2025

Revised: 10 July 2025

Accepted: 15 July 2025

#### Kata Kunci

literasi fisik, aktivitas fisik, CAPL-2, siswa sekolah

#### Keywords

physical literacy, physical activity, CAPL-2, elementary school students



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat literasi fisik siswa sekolah dasar pada aspek aktivitas fisik. Literasi fisik merupakan salah satu indikator penting dalam upaya mewujudkan pola hidup sehat sejak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan subjek seluruh siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes CAPL-2 pre-test yang meliputi aspek aktivitas fisik melalui pengukuran PACER test, plank, dan CAMSA (Canadian Agility and Movement Skill Assessment). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor aktivitas fisik siswa adalah 15,1. Berdasarkan kategori penilaian, sebanyak 1 siswa (3,3%) berada pada kategori Kurang, 9 siswa (30%) berada pada kategori Cukup, 13 siswa (43,3%) pada kategori Baik, dan 7 siswa (23,3%) pada kategori Sangat Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik, namun masih diperlukan intervensi khusus untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik bagi siswa yang berada pada kategori Kurang dan Cukup. Pengukuran literasi fisik dengan instrumen CAPL-2 terbukti efektif untuk memberikan gambaran objektif sebagai dasar perencanaan program peningkatan aktivitas fisik di sekolah dasar

This study aims to describe the physical literacy level of elementary school students, particularly in the domain of physical activity. Physical literacy is a key indicator in promoting healthy lifestyle habits from an early age. A quantitative descriptive method was employed, involving all 30 fifth-grade students of SDN 6 Nagrikaler as research subjects. The Canadian Assessment of Physical Literacy – Second Edition (CAPL-2) pre-test was used to assess physical activity through the PACER test, plank, and the Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSAs). The results showed that the average physical activity score was 15.1. Based on the predetermined categories, 1 student (3.3%) was classified as Poor, 9 students (30%) as Fair, 13 students (43.3%) as Good, and 7 students (23.3%) as Excellent. These findings indicate that most students possess a satisfactory level of physical activity. However, targeted interventions are still needed to improve the engagement of students in the lower categories. The CAPL-2 instrument proves to be an effective tool in providing an objective overview of students' physical literacy levels, serving as a valuable reference for planning school-based physical activity programs



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Ai Faridah et al (2025). Tingkat Literasi Fisik Siswa Kelas 5 SD Berdasarkan Hasil Pre-Test Cannadian Assessment Of Physical Literacy Second Edition (CAPL-2) .

4(1), 1401-1408 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v4i1.1756>

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menunjang proses tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Manfaat aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kesehatan jasmani, tetapi juga mencakup aspek kognitif, sosial, dan emosional anak. Lobelo et al. (2020) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan kekuatan otot pada anak-

anak. Lebih jauh, García-Hermoso (2024) serta McKenzie dan Kahan (2008) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup sejak usia dini berperan signifikan dalam pencegahan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya yang berkaitan dengan gaya hidup sedentari.

Selain manfaat kesehatan fisik, aktivitas fisik juga memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi akademik anak. Penelitian yang dilakukan oleh Chaddock-Heyman et al. (2014) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran aerobik yang baik berkaitan erat dengan peningkatan struktur dan fungsi otak, terutama di area yang berperan dalam pengendalian kognitif dan memori. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik, baik dalam hal nilai rata-rata, hasil tes standar, maupun keterlibatan dalam proses pembelajaran di kelas (Buscemi et al., 2014; Chaddock-Heyman et al., 2014; Walker et al., 2023). Aktivitas fisik diyakini meningkatkan kesiapan belajar, konsentrasi, serta partisipasi aktif siswa dalam kegiatan akademik sehari-hari.

Tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan kognitif, aktivitas fisik juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial anak-anak. Buscemi et al. (2014) dan Smedegaard et al. (2016) menemukan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik memiliki tingkat stres, kecemasan, dan risiko depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang kurang aktif. Selain itu, aktivitas fisik, khususnya yang melibatkan interaksi sosial seperti permainan kelompok atau olahraga tim, menjadi media efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri, serta mempererat hubungan antar teman sebaya (Walker et al., 2023).

Melihat urgensi aktivitas fisik bagi perkembangan anak, berbagai lembaga kesehatan dunia merekomendasikan agar anak-anak usia sekolah dasar mendapatkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setiap harinya (Buscemi et al., 2014; Harmon, 2017). Implementasi aktivitas fisik di lingkungan sekolah tidak hanya melalui pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tetapi juga dapat dilakukan melalui integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran di kelas, waktu istirahat aktif, serta penerapan transportasi aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah (Bailey et al., 2023; McKenzie & Kahan, 2008; Turner & Chaloupka, 2017). Selain peran sekolah, dukungan dari keluarga dan komunitas sangat menentukan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk aktivitas fisik anak-anak (Colella & Morano, 2011; Lobelo et al., 2020).

Untuk memastikan efektivitas program peningkatan aktivitas fisik di sekolah, diperlukan alat ukur yang valid dan reliabel. Salah satu instrumen yang banyak digunakan secara internasional adalah Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2). CAPL-2 dirancang untuk mengukur tingkat literasi fisik anak secara komprehensif, mencakup aspek pengetahuan, keterampilan motorik, motivasi, dan kepercayaan diri terkait aktivitas fisik. Dengan menggunakan instrumen ini, guru dapat memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi literasi fisik siswa sebagai dasar dalam merancang intervensi atau program pembelajaran yang tepat sasaran.

Literasi fisik (Physical Literacy/PL) memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong dan mempertahankan gaya hidup sehat jangka panjang. Literasi fisik didefinisikan sebagai kombinasi dari motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang mendorong individu untuk menghargai serta bertanggung jawab dalam berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka (Dias et al., 2025; Shanshan et al., 2025; Whitehead, 2010).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa literasi fisik memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan partisipasi aktivitas fisik, kesehatan mental, serta kesejahteraan umum seseorang. Pengembangan literasi fisik yang baik sejak usia dini terbukti meningkatkan peluang seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten dari masa kanak-kanak hingga dewasa, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka panjang (Dias et al., 2025; Naylor et al., 2024; Urbano-Mairena et al., 2023). Grauduszus et al. (2024) dan Urbano-Mairena et al. (2023) menegaskan bahwa perkembangan literasi fisik pada masa anak-anak dan remaja menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular, seperti obesitas dan penyakit metabolik, sekaligus meningkatkan kualitas hidup di masa depan.

Literasi fisik tidak hanya mencakup aspek kompetensi fisik semata, tetapi juga melibatkan ranah kognitif, afektif, dan sosial, yang secara holistik membentuk perilaku sehat seseorang. Dengan demikian, literasi fisik tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan motorik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan secara

umum. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres, mengelola emosi, serta menjaga kesehatan mentalnya (Shanshan et al., 2025; Yang et al., 2024).

Implementasi program literasi fisik yang efektif tidak dapat dipisahkan dari keterlibatan keluarga dan komunitas. Lane et al. (2021) dan Yi et al. (2020) mengungkapkan bahwa keterlibatan orang tua dan komunitas dalam program literasi fisik dapat secara signifikan meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keterampilan fisik anak-anak, sekaligus menciptakan lingkungan sosial yang mendukung budaya aktif. Oleh karena itu, pengembangan literasi fisik tidak hanya menjadi tanggung jawab institusi pendidikan, tetapi juga memerlukan sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Intervensi pendidikan berbasis literasi fisik telah terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi fisik, motivasi, dan kesenangan anak-anak dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Grauduszus et al. (2024) dan Librianty dan Yetti (2021) menyatakan bahwa integrasi literasi fisik ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat menjadi strategi kunci dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat yang berkelanjutan. Intervensi semacam ini menjadi fondasi penting dalam membangun pola hidup aktif sejak dini, yang kemudian berdampak pada peningkatan kesehatan di masa dewasa.

Lebih jauh, literasi fisik juga berpotensi untuk mengatasi kesenjangan kesehatan di masyarakat. Pohl et al. (2019) dan Whitehead (2010) menegaskan bahwa literasi fisik, apabila diimplementasikan secara inklusif dan merata, dapat membuka akses yang lebih luas terhadap aktivitas fisik bagi seluruh lapisan masyarakat, tanpa memandang perbedaan kemampuan fisik atau latar belakang sosial. Program literasi fisik yang dirancang secara spesifik untuk kelompok tertentu, seperti anak-anak dengan gangguan kesehatan mental atau kondisi khusus seperti epilepsi, terbukti dapat meningkatkan kompetensi fisik sekaligus kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Fortnum et al., 2018; Pohl et al., 2019).

Dalam praktiknya, integrasi literasi fisik dalam pengembangan kurikulum sekolah menjadi langkah strategis yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan meningkatkan kompetensi mereka (Longmuir et al., 2015; Yang et al., 2024). Guru dan pendidik perlu merancang pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup ranah psikologis, sosial, dan kognitif, sehingga pengembangan literasi fisik dapat berlangsung secara menyeluruh (Longmuir et al., 2015; Naylor et al., 2024).

Selain itu, kebijakan publik juga harus mengintegrasikan konsep literasi fisik sebagai komponen utama dalam upaya peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Li dan Gui (2020) serta Muñoz-Urtubia et al. (2024) menyatakan bahwa literasi fisik memiliki potensi besar dalam menjawab tantangan kesehatan masyarakat, seperti tingginya angka obesitas dan rendahnya tingkat partisipasi aktivitas fisik. Desain intervensi berbasis literasi fisik yang memperhatikan perbedaan gender dan usia juga dapat meningkatkan efektivitas program dalam jangka panjang (Muñoz-Urtubia et al., 2024).

Secara keseluruhan, literasi fisik merupakan landasan fundamental dalam mendorong dan mempertahankan gaya hidup sehat sepanjang hayat. Dengan membangun motivasi, kepercayaan diri, serta kompetensi dalam aktivitas fisik sejak dini, individu memiliki peluang lebih besar untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Dias et al., 2025; Shanshan et al., 2025; Whitehead, 2010).

Rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan anak-anak saat ini menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia, mengalami penurunan signifikan dalam partisipasi aktivitas fisik sehari-hari. Gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya waktu layar, penggunaan gawai yang berlebihan, serta minimnya ruang terbuka yang aman untuk bermain menjadi faktor utama penyebab rendahnya aktivitas fisik tersebut. Kondisi ini tentu memprihatinkan karena rendahnya aktivitas fisik sejak usia dini berisiko meningkatkan prevalensi obesitas, gangguan metabolisme, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya di masa depan.

Situasi serupa juga terjadi di Indonesia, di mana banyak anak-anak usia sekolah dasar menunjukkan kecenderungan pola hidup sedentari atau kurang bergerak. Faktor lingkungan sosial, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama fenomena ini. Padahal, usia sekolah dasar merupakan fase krusial dalam perkembangan motorik, kebugaran jasmani, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis dan terukur untuk mengatasi permasalahan ini.

Salah satu langkah awal yang penting dalam mengatasi rendahnya aktivitas fisik anak adalah dengan melakukan pengukuran tingkat literasi fisik mereka. Literasi fisik tidak hanya mencakup aspek kemampuan motorik dasar, tetapi juga melibatkan motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik. Pengukuran literasi fisik memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kesiapan dan kemampuan anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif dan berkelanjutan. Dengan demikian, hasil pengukuran ini menjadi dasar yang kuat untuk merancang intervensi atau program peningkatan aktivitas fisik yang tepat sasaran.

Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi fisik siswa. Sekolah merupakan lingkungan formal yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai wadah pengembangan kemampuan fisik, sosial, dan emosional siswa. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), siswa didorong untuk mengenal, memahami, dan mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan mereka. Dengan desain pembelajaran PJOK yang tepat, siswa dapat meningkatkan kemampuan motorik, membangun kepercayaan diri, serta memperoleh pengalaman positif dalam beraktivitas fisik.

Namun demikian, agar program PJOK benar-benar efektif dalam meningkatkan literasi fisik siswa, diperlukan dukungan yang memadai dari berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan lingkungan sekitar. Selain itu, pemilihan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel, seperti Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2), sangat diperlukan untuk memetakan kondisi awal literasi fisik siswa secara objektif. Dengan data yang akurat, sekolah dapat merancang program pembelajaran PJOK yang lebih tepat sasaran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktivitas fisik dan membentuk gaya hidup sehat pada anak-anak sejak dini.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat literasi fisik siswa sekolah dasar pada aspek aktivitas fisik. Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi awal literasi fisik siswa berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang terstandar.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan keadaan yang sebenarnya dari tingkat literasi fisik siswa dalam aspek aktivitas fisik berdasarkan data numerik yang diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan tes CAPL-2 pre-test.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 bertempat di SDN 6 Nagrikaler, Kecamatan Purwakarta, Kabupaten Purwakarta, Provinsi Jawa Barat. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan persetujuan dari pihak sekolah dan pendampingan guru PJOK setempat.

Target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler. Sasaran penelitian difokuskan pada aspek literasi fisik, khususnya pada dimensi aktivitas fisik yang diukur melalui instrumen CAPL-2 pre-test. Target penelitian ini dipilih untuk memberikan gambaran awal mengenai tingkat aktivitas fisik pada usia sekolah dasar.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan subjek penelitian menggunakan total sampling, yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian karena jumlah populasi yang relatif kecil dan dapat dijangkau sepenuhnya. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data yang menyeluruh tanpa perlu menggunakan teknik sampling khusus.

Penelitian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin pelaksanaan penelitian.
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada guru PJOK dan siswa yang menjadi subjek penelitian.
3. Memberikan pre-test kepada seluruh subjek penelitian menggunakan instrumen CAPL-2 yang terfokus pada aspek aktivitas fisik.
4. Melaksanakan pengambilan data sesuai dengan prosedur standar CAPL-2, dengan pendampingan guru PJOK dan peneliti.

5. Mengumpulkan dan merekap hasil tes setiap siswa.
6. Menganalisis data berdasarkan kategori skor yang telah ditentukan.

Data dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif berupa hasil skor tes CAPL-2 pada aspek aktivitas fisik siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes CAPL-2 pre-test yang telah divalidasi dan digunakan secara internasional untuk mengukur tingkat literasi fisik anak. Dalam penelitian ini, yang diukur adalah aspek aktivitas fisik harian dan partisipasi anak dalam kegiatan fisik. Data dikategorikan berdasarkan empat kategori, yaitu:

- a) Kategori Kurang: skor 0-10
- b) Kategori Cukup: skor 11-13
- c) Kategori Baik: skor 14-16
- d) Kategori Sangat Baik: skor  $\geq 17$

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes langsung yang dilaksanakan dalam lingkungan sekolah pada jam pelajaran PJOK. Peneliti memberikan instruksi kepada siswa untuk mengisi bagian yang diperlukan dan melaksanakan aktivitas fisik yang menjadi bagian dari tes sesuai dengan standar pelaksanaan CAPL-2. Setiap hasil dicatat secara sistematis dan diolah menjadi skor akhir berdasarkan pedoman penilaian.

Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Skor masing-masing siswa dikategorikan ke dalam empat kategori berdasarkan rentang nilai yang telah ditetapkan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat pencapaian literasi fisik siswa pada aspek aktivitas fisik. Interpretasi hasil dikaitkan dengan tujuan penelitian dan digunakan untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program aktivitas fisik di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat literasi fisik siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler, khususnya pada aspek aktivitas fisik yang diukur menggunakan instrumen CAPL-2 pre-test. Instrumen ini melibatkan tiga komponen utama, yaitu PACER test, plank, dan CAMSA (Canadian Agility and Movement Skill Assessment), yang kemudian diakumulasi menjadi skor total aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 30 orang siswa, diperoleh rata-rata skor CAPL-2 aspek aktivitas fisik sebesar 15,1. Nilai skor tertinggi yang dicapai adalah 20, sedangkan skor terendah adalah 10. Dengan menggunakan kategori penilaian yang telah ditetapkan, yaitu:

- a) Kategori Kurang: skor 0–10
- b) Kategori Cukup: skor 11–13
- c) Kategori Baik: skor 14–16
- d) Kategori Sangat Baik: skor  $\geq 17$

Maka distribusi hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut. Terdapat 1 siswa (3,3%) yang berada dalam kategori Kurang, yaitu siswa dengan skor di bawah 11. Sebanyak 9 siswa (30%) berada dalam kategori Cukup dengan skor antara 11 hingga 13. Selanjutnya, 13 siswa (43,3%) termasuk dalam kategori Baik dengan skor antara 14 hingga 16. Sementara itu, terdapat 7 siswa (23,3%) yang mencapai kategori Sangat Baik dengan skor 17 atau lebih.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa (66,6%) telah mencapai kategori Baik dan Sangat Baik dalam aspek aktivitas fisik berdasarkan tes CAPL-2. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat aktivitas fisik siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler sudah berada pada level yang cukup positif, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, terutama bagi siswa yang berada pada kategori Kurang dan Cukup.

Jika dibandingkan dengan studi sebelumnya, hasil ini sejalan dengan penelitian Grauduszus et al. (2024) yang menyatakan bahwa implementasi instrumen CAPL-2 di sekolah dasar dapat mengidentifikasi secara akurat tingkat literasi fisik siswa, khususnya dalam aspek aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini juga menguatkan temuan Naylor et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemberian tes aktivitas fisik secara berkala di sekolah dapat menjadi dasar perencanaan intervensi untuk meningkatkan kebugaran dan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik.

Namun demikian, masih ditemukannya siswa dalam kategori Kurang dan Cukup menjadi indikasi perlunya upaya yang lebih sistematis dan terarah dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Guru PJOK

perlu merancang program yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa agar partisipasi aktivitas fisik dapat meningkat secara merata. Selain itu, keterlibatan orang tua dan lingkungan sekitar juga diperlukan untuk mendorong anak-anak lebih aktif bergerak tidak hanya di sekolah, tetapi juga di luar lingkungan sekolah.

Tabel 1 berikut menyajikan distribusi kategori hasil pengukuran CAPL-2 aspek aktivitas fisik siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler:

Tabel 1. Distribusi Kategori Hasil CAPL-2 Aspek Aktivitas Fisik Siswa

| No.   | Kategori    | Rentang Skor | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|-------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 1.    | Kurang      | 0-10         | 1 Siswa      | 3.3            |
| 2.    | Cukup       | 11-13        | 9 Siswa      | 30             |
| 3.    | Baik        | 14-16        | 13 Siswa     | 43.3           |
| 4.    | Sangat Baik | >17          | 7 Siswa      | 23.3           |
| Total |             |              | 30 Siswa     | 100%           |

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa telah berada pada kategori Baik dan Sangat Baik, yaitu sebanyak 20 siswa atau 66,6%. Sementara itu, sebanyak 9 siswa (30%) masih berada pada kategori Cukup, dan 1 siswa (3,3%) berada pada kategori Kurang.

Hasil ini memberikan gambaran bahwa meskipun sebagian besar siswa telah menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang baik, masih terdapat sekelompok siswa yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut untuk ditingkatkan partisipasi aktivitas fisiknya. Rendahnya skor sebagian siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti motivasi yang rendah, kurangnya pengalaman dalam aktivitas fisik, atau minimnya dukungan lingkungan.

Temuan ini sekaligus menegaskan pentingnya peran guru PJOK dalam mendesain kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan literasi fisik siswa secara merata. Selain itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah juga diperlukan untuk menciptakan budaya hidup aktif di kalangan siswa sejak dini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi fisik siswa kelas 5 SDN 6 Nagrikaler pada aspek aktivitas fisik menunjukkan hasil yang cukup baik. Dari total 30 siswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 66,6% siswa berada dalam kategori Baik dan Sangat Baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat aktivitas fisik yang memadai sesuai dengan standar pengukuran CAPL-2 pre-test.

Meskipun demikian, masih terdapat 9 siswa (30%) yang berada pada kategori Cukup dan 1 siswa (3,3%) pada kategori Kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih diperlukan upaya intervensi yang sistematis dan berkelanjutan, baik melalui pembelajaran PJOK di sekolah maupun dukungan lingkungan keluarga dan masyarakat, untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik siswa secara menyeluruh.

Implementasi pengukuran CAPL-2 terbukti efektif dalam memberikan gambaran objektif mengenai tingkat aktivitas fisik siswa. Oleh karena itu, pengukuran ini direkomendasikan untuk digunakan secara berkala sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program peningkatan aktivitas fisik di tingkat sekolah dasar..

## REFERENSI

- Bailey, R., Ries, F., & Scheuer, C. (2023). Active Schools in Europe—A Review of Empirical Findings. *Sustainability (Switzerland)*, 15(4). Scopus. <https://doi.org/10.3390/su15043806>
- Buscemi, J., Kong, A., Fitzgibbon, M. L., Bustamante, E. E., Davis, C. L., Pate, R. R., & Wilson, D. K. (2014). Society of Behavioral Medicine position statement: Elementary school-based physical activity supports academic achievement. *Translational Behavioral Medicine*, 4(4), 436–438. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0279-7>
- Cale, L., & Harris, J. (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 280–287. Scopus. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0134>

- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 25–50. Scopus. <https://doi.org/10.1111/mono.12129>
- Colella, D., & Morano, M. (2011). Gross motor development and physical activity in kindergarten age children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(SUPPL. 2), 33–36. Scopus. <https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613661>
- Dias, N., Boldovskaia, A., Franco, S., Nunes Silva, M., & Carraça, E. (2025). Physical Literacy and active mobility in a university context: A cross-sectional observational study. *Retos*, 62, 42–53. Scopus. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.104095>
- Fortnum, K., Furzer, B., Reid, S., Jackson, B., & Elliott, C. (2018). The physical literacy of children with behavioural and emotional mental health disorders: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity*, 15, 95–131. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.10.001>
- García-Hermoso, A. (2024). Promotion of Physical Activity and Health in the School Setting (p. 387). Scopus. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-65595-1>
- Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
- Harmon, B. E. (2017). Rethinking physical activity for children: Implications for the working poor. *Translational Behavioral Medicine*, 7(1), 69–71. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s13142-017-0467-3>
- Lane, C., Carson, V., Morton, K., Reno, K., Wright, C., Predy, M., & Naylor, P.-J. (2021). A real-world feasibility study of the PLAYshop: A brief intervention to facilitate parent engagement in developing their child’s physical literacy. *Pilot and Feasibility Studies*, 7(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00849-5>
- Li, H., & Gui, C. (2020). Implications of physical literacy in promoting physical activity in children and adolescents. *Chinese Journal of School Health*, 41(2), 161–165. Scopus. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.02.001>
- Librianty, H. D., & Yetti, E. (2021). Teacher involvement in active play and its effect on children’s physical literacy. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2236–2242. Scopus. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4298>
- Lobelo, F., Muth, N. D., Hanson, S., Nemeth, B. A., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Hennrikus, W., Logan, K., Moffatt, K., Pengel, K. B., Peterson, A. R., Stricker, P. R., Bolling, C. F., Armstrong, S., Haemer, M. A., Muth, N. D., Rausch, J., ... Walsh, S. M. (2020). Physical activity assessment and counseling in pediatric clinical settings. *Pediatrics*, 145(3). Scopus. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3992>
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
- McKenzie, T. L., & Kahan, D. (2008). Physical activity, public health, and elementary schools. *Elementary School Journal*, 108(3), 171–180. Scopus. <https://doi.org/10.1086/529100>
- Muñoz-Urtubia, N., Vega-Muñoz, A., Salazar-Sepúlveda, G., Contreras-Barraza, N., Mendoza-Muñoz, M., Ureta-Paredes, W., & Carabantes-Silva, R. (2024). Relationship Between Body Composition and Physical Literacy in Chilean Children (10 to 16 Years): An Assessment Using CAPL-2. *Journal of Clinical Medicine*, 13(23). Scopus. <https://doi.org/10.3390/jcm13237027>
- Naylor, A., Flood, A., Barnett, L. M., & Keegan, R. (2024). Development of the Physical Literacy in Adults Scale (PLAS). *Journal of Sports Sciences*, 42(12), 1099–1111. Scopus. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2383486>
- Pohl, D., Alpous, A., Hamer, S., & Longmuir, P. E. (2019). Higher screen time, lower muscular endurance, and decreased agility limit the physical literacy of children with epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 90, 260–265. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.05.010>

- Scheuer, C., & Bailey, R. (2021). The active school concept. In *Physical Activity and Sport During the First Ten Years of Life: Multidisciplinary Perspectives* (pp. 173–187). Scopus. <https://doi.org/10.4324/9780429352645-19>
- Shanshan, Z., Ping, T., Jiabin, L., Tianzhuo, L., Xiaomei, L., Bolei, W., Leifu, D., & Jianfeng, T. (2025). Relationship between physical literacy and mental health in adolescents: A moderated mediation model with resilience and physical activity as variables. *Frontiers in Psychology*, 16. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1518423>
- Smedegaard, S., Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Bredahl, T., & Skovgaard, T. (2016). Improving the well-being of children and youths: A randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention. *BMC Public Health*, 16(1), 1–11. Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3794-2>
- Turner, L., & Chaloupka, F. J. (2017). Reach and Implementation of Physical Activity Breaks and Active Lessons in Elementary School Classrooms. *Health Education and Behavior*, 44(3), 370–375. Scopus. <https://doi.org/10.1177/1090198116667714>
- Urbano-Mairena, J., Castillo-Paredes, A., Muñoz-Bermejo, L., Denche-Zamorano, Á., Rojo-Ramos, J., Pastor-Cisneros, R., & Mendoza-Muñoz, M. (2023). A Bibliometric Analysis of Physical Literacy Studies in Relation to Health of Children and Adolescents. *Children*, 10(4). Scopus. <https://doi.org/10.3390/children10040660>
- Walker, T. J., Craig, D. W., Pfladderer, C. D., Robertson, M. C., Cuccaro, P., Fumero, K., & Bartholomew, J. B. (2023). Observed and perceived benefits of providing physical activity opportunities in elementary schools: A qualitative study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1240382>
- Whitehead, M. (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse (p. 230). Scopus. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Yang, X., Wang, M., Wang, J., Zhang, S., Yang, X., & Zhao, L. (2024). Physical literacy and health of Chinese medical students: The chain mediating role of physical activity and subjective well-being. *Frontiers in Public Health*, 12. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1348743>
- Yi, K. J., Cameron, E., Patey, M., Loucks-Atkinson, A., Loeffler, T. A., Sullivan, A.-M., McGowan, E., Borduas, C., & Buote, R. (2020). Future directions for physical literacy education: Community perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 123–130. Scopus. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01016>