

Analisis pengetahuan literasi fisik, minat dan motivasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar

Deden Fransiska Rendi Putra^{*1}, Puspodari², Wasis Himawanto³

¹Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Indonesia

²Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Indonesia

³Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Indonesia

*Corresponding author: dedentok27@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak usia sekolah, tetapi keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik masih perlu diperkuat melalui pengembangan pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan literasi fisik, minat belajar PJOK, dan motivasi belajar siswa kelas V SD Negeri Dawuhanlor. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa kelas V yang terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Pengumpulan data menggunakan angket pengetahuan literasi fisik yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), serta kuesioner minat belajar PJOK dan motivasi belajar. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, rata-rata, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan literasi fisik berada pada kategori sedang sebesar 50%, tinggi 25%, dan rendah 25%. Minat belajar PJOK berada pada kategori sedang sebesar 50%, tinggi 30%, dan rendah 20%. Motivasi belajar berada pada kategori sedang sebesar 25%, tinggi 50%, dan rendah 25%. Secara keseluruhan, ketiga variabel menunjukkan kondisi yang masih perlu dikembangkan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pembelajaran PJOK yang aktif, bervariasi, dan sesuai karakteristik siswa untuk memperkuat pengetahuan tentang aktivitas fisik sekaligus meningkatkan ketertarikan dan dorongan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih luas dan desain analitik untuk menguji hubungan antarvariabel.

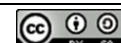
Kata Kunci: Literasi Fisik ; Minat Belajar ; Motivasi Belajar ; PJOK

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays an important role in developing active and healthy lifestyle habits from an early age; however, students' involvement in physical activities still needs to be strengthened through the development of physical literacy knowledge, learning interest, and learning motivation. This study aimed to determine the levels of physical literacy knowledge, interest in PJOK learning, and learning motivation among fifth-grade students at SD Negeri Dawuhanlor. This study employed a quantitative approach with a descriptive survey design. The sample consisted of 20 fifth-grade students, including 10 male and 10 female students. Data were collected using a physical literacy knowledge questionnaire adapted and modified from the *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), along with questionnaires measuring interest in PJOK learning and learning motivation. The data were analyzed using descriptive statistics, including minimum, maximum, mean, frequency, and percentage values. The results showed that physical literacy knowledge was categorized as moderate (50%), high (25%), and low (25%). Interest in PJOK learning was categorized as moderate (50%), high (30%), and low (20%). Learning motivation was categorized as moderate (25%), high (50%), and low (25%). Overall, the three variables indicate conditions that still require further development. These findings highlight the importance of active, varied, and student-appropriate PJOK learning to strengthen students' knowledge of physical activity while increasing their interest and motivation to participate in learning activities. Future research is recommended to involve larger samples and analytical research designs to examine the relationships among the variables.

Keywords: Physical Literacy; Learning Interest; Learning Motivation; Physical Education

Copyright © 2026 Author(s)



Received: 19 08 2026

Revised: 09 09 2026

Accepted: 29 09 2026

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian penting dalam sistem pendidikan nasional yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, sosial, dan moral peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, disiplin, kerja sama, serta pola hidup sehat bagi siswa sekolah dasar. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran PJOK perlu didukung oleh tingkat pengetahuan literasi fisik yang baik agar siswa mampu memahami pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Literasi fisik merupakan kemampuan individu untuk memahami, melakukan, dan menghargai aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. (Ke et al., 2022) mendefinisikan literasi fisik sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab terhadap keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Definisi ini menjadi salah satu rujukan utama dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di berbagai negara. Literasi Fisik mencakup kemampuan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, pengetahuan, dan pemahaman yang diperlukan agar peserta didik mampu berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Waruwu et al., 2024). Kajian sistematis mengenai literasi fisik di Indonesia menunjukkan bahwa literasi fisik merupakan konsep multidimensi yang mencakup motivasi, kompetensi fisik, pengetahuan, dan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik sehingga perlu berinteraksi secara konsisten dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar (rusmanto, rola angga lardika, 2020).

Literasi fisik menjadi aspek mendasar dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga meliputi motivasi, rasa percaya diri, pengetahuan, serta pemahaman yang mendorong individu untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan sepanjang kehidupan. Hasil penelitian (Wiyarko, 2025) mengungkapkan bahwa tingkat literasi fisik yang lebih baik pada siswa berkorelasi dengan meningkatnya keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Pengukuran literasi fisik perlu menggunakan instrumen yang valid agar mampu menggambarkan kompetensi fisik siswa secara objektif sebagai dasar pengambilan keputusan dalam pembelajaran PJOK (Fathiyati et al., 2022).

Dalam penelitian ini, pengetahuan literasi fisik dimaknai sebagai kemampuan siswa untuk mengetahui dan memahami konsep dasar yang berkaitan dengan aktivitas fisik serta

penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tersebut mencakup pemahaman mengenai berbagai bentuk aktivitas fisik, waktu dan situasi pelaksanaan aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, serta faktor yang dapat mendukung atau menghambat keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani. Aspek pengetahuan dan pemahaman merupakan salah satu domain kognitif dalam literasi fisik yang dapat dinilai secara tersendiri untuk mengetahui sejauh mana anak memahami aktivitas fisik dan konsep yang berkaitan dengannya (Priadana et al., 2021).

Temuan mengenai pengetahuan literasi fisik siswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa pemahaman mengenai aktivitas fisik masih perlu diperkuat melalui pengalaman aktivitas jasmani yang beragam dan kontekstual. Hal ini sejalan dengan (Puspodari et al., 2024) yang menunjukkan pentingnya pengembangan dan pelestarian aktivitas olahraga sesuai dengan potensi serta karakteristik lingkungan. Dalam pembelajaran PJOK, pendekatan serupa dapat diterapkan melalui pengenalan berbagai bentuk aktivitas fisik dan olahraga yang dekat dengan kehidupan siswa.

Penelitian pada anak usia sekolah juga menunjukkan bahwa pengetahuan (*knowledge*) merupakan salah satu domain penting dalam pengukuran literasi fisik bersama dengan kompetensi fisik, motivasi dan kepercayaan diri, serta perilaku aktivitas fisik (Li et al., 2022). Dengan demikian, pengetahuan literasi fisik dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mengukur literasi fisik secara keseluruhan, melainkan difokuskan pada aspek pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai aktivitas fisik sebagai bagian dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Selanjutnya, hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa aspek motivasi dan partisipasi aktif peserta didik berada pada kategori tinggi, sedangkan kompetensi fisik dan pengetahuan masih memerlukan penguasaan melalui pembelajaran PJOK yang berkesinambungan (Akbar et al., 2024). (Deresh, 2019) menyatakan bahwa penerapan konsep literasi fisik dalam pendidikan memberikan pentingnya terhadap peningkatan aktivitas fisik, kebugaran, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan pada peserta didik. (Goss, 2019) menjelaskan bahwa kebijakan pendidikan yang mengintegrasikan literasi fisik sejak usia sekolah mampu mendukung peningkatan kesehatan masyarakat melalui terbentuknya kebiasaan aktif bergerak sejak dini.

Selain pengetahuan literasi fisik, faktor minat dan motivasi belajar juga memegang peranan penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Minat belajar dan motivasi belajar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PJOK sehingga guru perlu

menciptakan pembelajaran yang mampu meningkatkan kedua aspek tersebut secara bersamaan (Kelas et al., 2025). Minat belajar merupakan rasa suka dan ketertarikan siswa terhadap aktivitas pembelajaran, sedangkan motivasi belajar merupakan dorongan dalam diri siswa untuk melakukan kegiatan belajar secara aktif dan berkelanjutan. (Arifin & Rizqiyani, 2025) menyatakan bahwa penerapan Pembelajaran Aktif mampu meningkatkan partisipasi belajar siswa melalui peningkatan inisiatif, interaksi, dan keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat selama proses pembelajaran. Pembelajaran yang berpusat pada peserta didik juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif dan mendukung peningkatan partisipasi, keterlibatan, dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. Guru PJOK memiliki peran penting dalam membangun minat belajar siswa melalui pemilihan strategi pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar (Nevitaningrum, Mulyatno, 2023).

Minat belajar menjadi salah satu unsur penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, guru dituntut untuk merancang kegiatan pembelajaran yang inovatif, menarik, dan selaras dengan karakteristik peserta didik sehingga dapat meningkatkan ketertarikan serta antusiasme siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik (Putri et al., 2024). Permainan tradisional dapat menjadi alternatif menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa pada mata pelajaran PJOK karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan (Dhani, 2024). Minat belajar yang tinggi cenderung diikuti oleh motivasi belajar yang baik sehingga siswa lebih aktif mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran PJOK (Darmawan et al., 2025).

Penerapan model pembelajaran yang tepat mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK. Model pembelajaran berbasis literasi motorik terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus hasil belajar PJOK pada siswa sekolah dasar (Timor et al., 2021). Siswa yang memiliki minat dan motivasi tinggi akan lebih antusias mengikuti pembelajaran, aktif dalam kegiatan jasmani, dan memiliki semangat untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik, seperti metode mengajar guru, media pembelajaran, serta lingkungan belajar yang mendukung, sehingga guru perlu memperhatikan seluruh aspek tersebut dalam proses pembelajaran PJOK (Dikdas et al., 2025).

Motivasi belajar yang tinggi berperan penting dalam mendorong peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik, berpartisipasi secara optimal selama proses pembelajaran, serta berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar pada mata pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Ayuningrum dkk., 2023). Sebaliknya, rendahnya minat dan motivasi menyebabkan siswa kurang aktif dan kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Penerapan model Sport Education mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dibandingkan pembelajaran konvensional karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran (Budiman et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri Dawuhanlor, pembelajaran PJOK belum berlangsung secara optimal. Sebagian besar siswa terlihat kurang aktif dan kurang bersemangat selama mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar yang diperoleh belum sesuai dengan harapan. Selain itu, masih terdapat cukup banyak siswa yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70, sehingga harus mengikuti program remedial. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kualitas pembelajaran PJOK, ketersediaan sarana dan prasarana, minat belajar siswa, metode pembelajaran yang digunakan guru, lingkungan sekolah, motivasi belajar siswa, serta keterbatasan sumber belajar yang tersedia.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan gerak, tetapi juga berkaitan dengan aspek literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar. Oleh karena itu, ketiga variabel tersebut perlu dianalisis secara bersamaan agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji literasi fisik, minat belajar, maupun motivasi belajar pada konteks pendidikan jasmani. Namun, sebagian besar penelitian masih membahas masing-masing variabel secara terpisah atau hanya menghubungkan dua variabel tertentu. Penelitian yang mendeskripsikan tingkat pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar secara simultan pada peserta didik sekolah dasar, khususnya di lingkungan SD Negeri Dawuhanlor, masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi agar diperoleh gambaran yang utuh mengenai ketiga aspek tersebut sebagai dasar penyusunan program pembelajaran PJOK yang lebih efektif.

SD Negeri Dawuhan Lor dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil observasi awal ditemukan berbagai permasalahan nyata dalam proses pembelajaran PJOK, mulai dari rendahnya partisipasi siswa, masih banyaknya peserta didik yang belum mencapai KKM, hingga perbedaan tingkat minat dan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, hingga penelitian ini dilakukan belum terdapat kajian yang secara khusus menganalisis pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar siswa di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan informasi empiris yang dapat menjadi dasar bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam

merancang strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan kualitas pembelajaran serta partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Rumusan masalah penelitian difokuskan pada analisis tingkat pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Dawuhanlor.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran secara objektif mengenai tingkat pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan (*treatment*) kepada responden, melainkan hanya mendeskripsikan kondisi variabel berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Pengukuran aspek aktivitas fisik dan kebugaran merupakan bagian penting dalam kajian pendidikan dan olahraga karena aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dapat memberikan manfaat terhadap kapasitas fisik peserta didik (Puspodari et al., 2022). Penggunaan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif survei juga diterapkan dalam penelitian pendidikan jasmani untuk menggambarkan kondisi siswa berdasarkan data yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian (Culajara, 2022).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Dawuhanlor, Kecamatan Purwoasri, Kabupaten Kediri, Jawa Timur pada Agustus–September 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Dawuhanlor yang berjumlah 20 siswa, dan seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (*sampling* jenuh). Berdasarkan teknik tersebut diperoleh sampel sebanyak 20 siswa kelas V SD Negeri Dawuhanlor (Aprilia & Rahman, 2026). Pemilihan siswa kelas V didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik pada jenjang tersebut telah memiliki kemampuan membaca, memahami pernyataan, dan memberikan respons terhadap instrumen angket secara lebih memadai, sehingga diharapkan dapat memberikan data yang sesuai dengan tujuan penelitian mengenai pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK.

Karakteristik responden penelitian terdiri atas 10 siswa laki-laki (50%) dan 10 siswa perempuan (50%), sehingga total responden berjumlah 20 siswa (100%). Rincian karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	10	50
Perempuan	10	50
Kelas V	20	100
Jumlah	20	100

Instrumen penelitian menggunakan angket (kuesioner) yang terdiri atas tiga variabel, yaitu pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar. Instrumen literasi fisik mengadaptasi *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang dikembangkan oleh Kowalski et al. (2004) dan telah dimodifikasi pada beberapa butir agar sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Sementara itu, instrumen minat belajar dan motivasi belajar disusun berdasarkan indikator teoritis yang relevan. Kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator/Subvariabel	Jumlah Item
Literasi fisik	(1) Aktivitas fisik pada waktu luang, (2) aktivitas saat pembelajaran PJOK, (3) aktivitas saat istirahat, aktivitas saat makan siang, (4) aktivitas setelah pulang sekolah, (5) aktivitas sore hari, (6) aktivitas akhir pekan, (7) aktivitas waktu luang, (8) hambatan aktivitas fisik, dan (9) aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir	35
Minat belajar	Rasa tertarik, perhatian, dan fasilitas pembelajaran	30
Motivasi belajar	Ketekunan belajar, ulet menghadapi kesulitan, perhatian dalam belajar, orientasi berprestasi, dan kemandirian belajar	40
Jumlah		105

Instrumen literasi fisik menggunakan skala *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) menggunakan lima alternatif jawaban berdasarkan frekuensi aktivitas, sedangkan instrumen minat belajar dan motivasi belajar menggunakan skala Likert empat tingkat. Rincian alternatif jawaban dan pemberian skor pada masing-masing instrumen disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skala Penilaian Instrumen Penelitian

No.	Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Validitas instrumen literasi fisik mengacu pada *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang telah memiliki validitas konstruk dan validitas konvergen berdasarkan penelitian Kowalski et al. (2004). Reliabilitas instrumen juga mengacu pada hasil pengujian *internal consistency* dan sensitivitas terhadap perbedaan gender yang menunjukkan bahwa PAQ-C merupakan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur aktivitas fisik anak. Instrumen minat belajar dan motivasi belajar disusun berdasarkan indikator teoritis yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Prosedur penelitian dilakukan dengan terlebih dahulu memperoleh izin dari pihak SD Negeri Dawuhanlor, kemudian peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan tata cara pengisian instrumen kepada responden. Selanjutnya, angket diberikan kepada seluruh responden untuk memperoleh data mengenai pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Setelah seluruh angket terkumpul, data diperiksa dan diolah untuk memastikan kelengkapan jawaban responden. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), frekuensi, dan persentase. Persentase digunakan untuk mengetahui distribusi responden pada setiap kategori variabel penelitian dan dihitung menggunakan rumus: Persentase dihitung menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dengan P adalah persentase, F adalah frekuensi, dan N adalah jumlah responden.

Untuk memudahkan interpretasi hasil, skor setiap variabel dikategorikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*standard deviation*) dengan kriteria sebagai berikut.

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Data

Interval	Kategori
$(M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD)$	Tinggi
$(M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD)$	Sedang
$(M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD)$	Rendah

Keterangan: X = skor responden; M = nilai rata-rata (*mean*); SD = standar deviasi.

HASIL

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data pada variabel pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Analisis meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), serta distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif data penelitian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Analisis Deskriptif Data

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pengetahuan Literasi Fisik	20	25	91	59.35	18.813
Valid <i>N</i> (listwise)	20				

Berdasarkan data di atas nilai rata-rata pengetahuan literasi fisik siswa, yaitu 59.35 dalam kategori “Sedang”

Tabel 6. Frekuensi Tingkat Pengetahuan Literasi Fisik

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 78.163	5	25%
Sedang	78.163 – 40.537	10	50%
Rendah	< 40.537	5	25%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan literasi fisik siswa kelas V SD Negeri Dawuhanlor berada pada kategori sedang sebesar 50%, kategori tinggi sebesar 25%, dan kategori rendah sebesar 25%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya aktivitas fisik, meskipun masih terdapat siswa yang memiliki pemahaman rendah terhadap literasi fisik.

Tabel 7. Analisis Deskriptif Data Minat Belajar

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Minat Belajar	20	1	5	3.45	1.009
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan data di atas nilai rata-rata minat belajar siswa, yaitu 3.45 dalam kategori “Sedang”

Tabel 8. Frekuensi Tingkat Minat Belajar

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 4.459	6	30%
Sedang	4.459 – 2.441	10	50%
Rendah	< 2.441	4	20%

Pada aspek minat belajar, hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% siswa berada pada kategori sedang, 30% siswa berada pada kategori tinggi dan 20% siswa pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki ketertarikan yang cukup baik terhadap pembelajaran PJOK. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan minat rendah dalam mengikuti pembelajaran jasmani.

Tabel 8. Analisis Deskriptif Data Motivasi Belajar

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Motivasi Belajar	20	1	5	3.55	1.356

Valid N 20
(listwise)

Berdasarkan data di atas nilai rata-rata motivasi belajar siswa, yaitu 3.55 dalam kategori “Sedang”

Tabel 9. Frekuensi Motivasi Belajar

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 4.906	10	50%
Sedang	4.906 – 2.194	5	25%
Rendah	< 2.194	5	25%

Sementara itu, pada aspek motivasi belajar diperoleh hasil bahwa 50% siswa berada pada kategori tinggi, 25% siswa berada pada kategori sedang dan 25% siswa pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki dorongan belajar yang cukup baik dalam mengikuti pembelajaran PJOK, baik dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan literasi fisik, minat belajar, dan motivasi belajar siswa kelas V SD Negeri Dawuhanlor berada pada kecenderungan kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki dasar pengetahuan, ketertarikan, dan dorongan untuk mengikuti pembelajaran PJOK, tetapi ketiganya masih dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar yang lebih terarah.

Pada aspek literasi fisik, kategori sedang menunjukkan bahwa siswa telah memahami aktivitas fisik, tetapi penerapannya belum sepenuhnya konsisten. Kondisi tersebut berkaitan dengan indikator instrumen yang mencakup aktivitas fisik pada waktu luang, pembelajaran PJOK, waktu istirahat, setelah sekolah, sore hari, akhir pekan, hambatan aktivitas fisik, dan aktivitas selama tujuh hari terakhir. Perbedaan kesempatan dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan pengalaman siswa menjadi tidak sama. (Carl et al., 2022) menjelaskan bahwa *physical literacy* mencakup pengetahuan dan pemahaman, motivasi dan kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta perilaku aktivitas fisik. Intervensi berbasis *physical literacy* juga berpotensi meningkatkan beberapa aspek tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya memberikan pengalaman aktivitas fisik secara teratur, bukan hanya menyampaikan materi secara teoritis.

Pada aspek minat belajar, kategori sedang menunjukkan bahwa siswa cukup tertarik mengikuti pembelajaran PJOK, tetapi tingkat ketertarikannya belum merata. Berdasarkan indikator penelitian, kondisi tersebut berkaitan dengan rasa tertarik, perhatian, dan fasilitas pembelajaran. Perbedaan minat dapat dipengaruhi oleh pengalaman, kemampuan, dan kesukaan siswa terhadap jenis aktivitas yang diberikan. (Kurniawan et al., 2021) menunjukkan

bahwa minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sehingga lingkungan dan pengalaman pembelajaran memiliki peranan penting dalam membentuk ketertarikan siswa. Oleh karena itu, variasi permainan, aktivitas kelompok, tantangan yang sesuai, dan suasana belajar yang menyenangkan dapat digunakan untuk meningkatkan minat siswa.

Pada aspek motivasi belajar, kategori sedang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki dorongan untuk mengikuti pembelajaran PJOK, tetapi ketekunan, keuletan, dan kemandirian belajar belum sepenuhnya optimal. Temuan tersebut sesuai dengan indikator motivasi yang digunakan, yaitu ketekunan belajar, keuletan menghadapi kesulitan, perhatian, orientasi berprestasi, dan kemandirian belajar. (García-Ceberino et al., 2022) menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dalam pendidikan jasmani dapat berkaitan dengan karakteristik siswa, pengalaman aktivitas, jenis olahraga yang diajarkan, dan metode pembelajaran. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah dasar sehingga memiliki relevansi yang cukup dekat dengan karakteristik responden penelitian ini.

Secara keseluruhan, ketiga temuan menunjukkan bahwa pengembangan literasi fisik, minat, dan motivasi perlu dilakukan secara terpadu. Pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik perlu disertai pengalaman gerak yang menyenangkan agar siswa lebih tertarik dan terdorong untuk berpartisipasi. Guru PJOK dapat mengembangkan pembelajaran melalui permainan yang dimodifikasi, variasi aktivitas, tantangan bertahap, aktivitas kelompok, dan pemberian apresiasi terhadap usaha siswa. Pendekatan tersebut dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih aktif dan bermakna.

Implikasi penelitian ini adalah perlunya guru tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga membangun pengetahuan, ketertarikan, dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, pembelajaran PJOK dapat diarahkan pada pembentukan kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Sampel hanya terdiri atas 20 siswa kelas V dari satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Data juga diperoleh melalui angket sehingga kemungkinan adanya perbedaan antara jawaban siswa dan kondisi sebenarnya tetap ada. Selain itu, desain deskriptif survei hanya memberikan gambaran kondisi masing-masing variabel dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penelitian berikutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar, beberapa sekolah, serta menggunakan observasi atau desain korelasional maupun eksperimen untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan literasi fisik siswa kelas V SD Negeri Dawuhanlor berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 59,35. Minat belajar siswa juga berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 3,45, sedangkan motivasi belajar siswa berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 3,55. Dengan demikian, ketiga aspek yang diteliti telah dimiliki oleh siswa, tetapi masih perlu dikembangkan secara optimal dalam pembelajaran PJOK. Temuan penelitian memberikan gambaran bahwa pembelajaran PJOK perlu memberikan perhatian tidak hanya pada keterampilan gerak, tetapi juga pada pengetahuan mengenai aktivitas fisik, ketertarikan siswa, dan dorongan untuk mengikuti pembelajaran. Guru PJOK dapat mengembangkan pembelajaran yang aktif, bervariasi, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan siswa untuk mendukung perkembangan ketiga aspek tersebut.

Penelitian ini terbatas pada 20 siswa kelas V di SD Negeri Dawuhanlor dan menggunakan desain deskriptif survei, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan kondisi responden dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan atau pengaruh antarvariabel. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan menggunakan desain korelasional atau eksperimen untuk mengkaji hubungan maupun efektivitas strategi pembelajaran terhadap literasi fisik, minat, dan motivasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Nasution, H. S., & Wendri Maryadi. (2024). Menguak Literasi Fisik: Studi Pada Peserta Didik Sd Fajar Indah Dki Jakarta. *Jurnal Prestasi*, 8(2), 75–84. <https://doi.org/10.24114/jp.v8i2.64341>
- Aprilia, D., & Rahman, A. (2026). JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan Analisis Kemampuan Literasi Membaca Siswa Kelas IV SD Inpres Sogaya Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. 171–180.
- Arifin, M., & Rizqiyani, R. W. (2025). Implementasi Active Learning dan Dampaknya pada Partisipasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Probolinggo : Kajian Studi Kasus Universitas Nurul Jadid , Indonesia metode , namun tingkat keberhasilannya dalam mendorong siswa untuk bertanya , berpendapat. *Journal of Elementary School*, 03(02), 125–135.
- Budiman, Q., Mouton, S., Veenhoff, L., & Boersma, A. (2021). 程威特 1 , 吴海涛 1 , 江 帆 2. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(0.1101/2021.02.25.432866), 1–15
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 52, Issue 12). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Culajara, C. J. (2022). *Edu Sportivo*. 11–24.
- Darmawan, N., Hidayat, R., & Riswanto, A. H. (2025). Minat dan Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pendahuluan. 8(3), 60–72. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.32189>
- Deresh, R. (2019). Influence of perceived physical literacy on coaching efficacy and leadership behavior. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(2), 386.
- Dhani, A. P. A. (2024). *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*. 5, 146–154.
- Dikdas, T., Anjani, R., Fitriani, D., Hernaldi, Y., Nurdianzah, A. S., Jambi, U., Jambi, K., &

- Kota, L. (2025). E-issn 2527-6905. 68–75.
- Fathiyati, T. N., Permana, R., & Saleh, Y. T. (2022). Instrumen Tes Literasi Jasmani Domain Kompetensi Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 17–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.43287>
- García-Ceberino, J. M., Feu, S., Gamero, M. G., & Ibáñez, S. J. (2022). Determinant Factors of Achievement Motivation in School Physical Education. *Children*, 9(9), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children9091366>
- Goss, H. R. (2019). Physical literacy assessment amongst young children. October.
- Instituto Nacional de Estadística. (2021). Available on-line at: 48(2), 39–62. www.ine.es
- Ke, D., Suzuki, K., Kishi, H., Kurokawa, Y., & Shen, S. (2022). Definition and assessment of physical literacy in children and adolescents: a literature review. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 11(3), 149–159. <https://doi.org/10.7600/jpfsm.11.149>
- Kurniawan, R., Kurniawan, A. W., & Wijaya, D. (2021). Students' interest in physical education learning: Analysis of internal and external factors. *Journal Sport Area*, 6(3), 385–393. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).7402](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).7402)
- Li, M. H., Kaioglou, V., Ma, R. S., Choi, S. M., Venetsanou, F., & Sum, R. K. W. (2022). Exploring physical literacy in children aged 8 to 12 years old: a cross-cultural comparison between China and Greece. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14507-9>
- Nevitaningrum, Mulyatno, N. (2023). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Web Di Kelas IV SD, 19(2), 17–28.
- Priadana, B. W., Saifuddin, H., Prakoso, B. B., Prodi, S., Fkip, P., Giri, U. N. U. S., Bojonegoro, K., & Pjkr, P. S. (2021). MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 20(1), 21–32.
- Puspodari, P., Himawanto, W., Junaidi, S., Atrup, A., Sukmana, A. A., Lusianti, S., & Kurniawan, R. Q. (2024). Pelestarian Olahraga Tradisional di Kota Kediri melalui FORDESWITA sebagai Upaya Meningkatkan Potensi Perkembangan Ekonomi Berbasis Pariwisata. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains*, 2(1), 78–83. <https://doi.org/10.29407/abhipraya.v2i1.24429>
- Puspodari, Setijono, H., Wiriawan, O., Arfanda, P. E., Raharjo, S., Muharram, N. A., Himawanto, W., Allsabab, M. A. H., & Koestanto, S. H. (2022). Comparison of the Effect of High Impact Aerobic Dance Exercise Versus Zumba on Increasing Maximum Oxygen Volume in Adolescent Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 166–172. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.03>
- Putri, A. A., Ridhwan, A. S. N., Zahra, F. R., Handayani, N. A., Maharani, N. F., Rahmadini, R., & Mulyana, A. (2024). Menumbuhkan Minat dan Keterampilan Berolahraga melalui Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2750–2762. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1161>
- Rusmanto, rola angga lardika, M. (2020). *Edu Sportivo*. Psikologi Pendidikan, 1(1), 25–32.
- Timor, A. R., Ambyar, Dakhi, O., Verawadina, U., & Zagoto, M. M. (2021). Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Masalah. *Jurnal Internasional Multi Sains Efektivitas*, 1(10), 1–13.
- Waruwu, C. C. C., I Gede Suwiwa, & Peby Gunarto. (2024). Survei Literasi Jasmani Peserta Didik SD Negeri 10 Banjar di Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng Tahun Pelajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(1), 73–84. <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i1.81646>
- Wiyarko, W. (2025). Hubungan Antara Tingkat Literasi Fisik Dan Tingkat Keaktifan Fisik di SDN Gondang. 1(1), 20–29.