



Hubungan Literasi Olahraga dengan Partisipasi Aktivitas Fisik pada Generasi Muda

Ramli¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

ramli@unm.ac.id

Abstrak

Literasi olahraga merupakan fondasi penting yang menentukan sejauh mana individu mampu memahami, menghargai, dan terlibat aktif dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Physical Literacy Assessment for Adolescents (PLAY), kuesioner aktivitas fisik tervalidasi (IPAQ-Short Form), dan tes kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik ($r = 0,672$; $p < 0,001$). Mahasiswa dengan literasi olahraga tinggi memiliki tingkat partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan literasi olahraga rendah. Komponen motivasi dan kepercayaan diri dalam bergerak menjadi prediktor terkuat dalam menentukan tingkat partisipasi aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan literasi olahraga perlu dijadikan prioritas dalam program pendidikan jasmani guna mendorong gaya hidup aktif yang berkelanjutan di kalangan generasi muda.

Kata Kunci: literasi olahraga; aktivitas fisik; generasi muda; pendidikan jasmani; gaya hidup aktif

PENDAHULUAN

Generasi muda saat ini menghadapi tantangan serius terkait gaya hidup sedentari yang semakin mengkhawatirkan. Kemajuan teknologi, perubahan pola hidup, dan tekanan akademik telah berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja dan mahasiswa di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 mencatat bahwa lebih dari 33,5% penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas tergolong kurang aktif secara fisik, dan proporsi ini cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran serius mengingat aktivitas fisik yang cukup merupakan prasyarat mendasar bagi terjaganya kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan (World Health Organization, 2020).

Rendahnya partisipasi aktivitas fisik pada generasi muda tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan fasilitas atau waktu luang, melainkan juga berkaitan erat dengan rendahnya pemahaman, kesadaran, dan kemampuan individu untuk bergerak secara aktif yang dikenal dengan istilah literasi olahraga atau physical literacy (Whitehead, 2021). Literasi olahraga didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung

jawab terhadap keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Cairney et al., 2019). Konsep ini menempatkan individu bukan hanya sebagai pelaku aktivitas fisik, tetapi juga sebagai seseorang yang memiliki kemampuan untuk menilai, memilih, dan mempertahankan keterlibatannya dalam olahraga dan aktivitas fisik secara mandiri.

Perkembangan konsep literasi olahraga dalam dua dekade terakhir telah mengubah cara pandang para akademisi, praktisi pendidikan jasmani, dan pengambil kebijakan kesehatan publik terhadap hubungan antara pendidikan gerak dan perilaku hidup aktif (Longmuir et al., 2023). Literasi olahraga tidak hanya mencakup kemampuan teknis berolahraga, tetapi juga mencakup dimensi afektif berupa motivasi dan kepercayaan diri, dimensi kognitif berupa pengetahuan tentang manfaat olahraga dan cara bergerak yang benar, serta dimensi perilaku yang diwujudkan dalam kebiasaan berolahraga secara rutin dan teratur (Sum et al., 2022). Dengan memahami literasi olahraga secara komprehensif, maka intervensi pendidikan jasmani dapat dirancang lebih tepat sasaran dan berdampak jangka panjang.

Di tingkat perguruan tinggi, mahasiswa berada pada fase transisi yang kritis antara masa remaja dan dewasa awal. Pada fase ini, kebiasaan hidup yang terbentuk, termasuk kebiasaan berolahraga, cenderung bertahan dan menjadi pola perilaku permanen sepanjang masa dewasa. Studi yang dilakukan oleh Nurhasanah dan Munandar (2022) di beberapa universitas di Indonesia menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pemahaman baik tentang manfaat aktivitas fisik dan cara berolahraga yang benar cenderung memiliki frekuensi olahraga yang lebih tinggi dan lebih konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi olahraga berpotensi menjadi prediktor penting bagi partisipasi aktivitas fisik pada kelompok usia muda.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) sebagai institusi pendidikan yang berfokus pada bidang keolahragaan dan kesehatan seharusnya menjadi model ideal dalam hal tingkat literasi olahraga dan partisipasi aktivitas fisik mahasiswanya. Namun demikian, observasi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan fakta yang mengejutkan: tidak sedikit mahasiswa di lingkungan FIKK UNM yang memiliki ketidaksesuaian antara pengetahuan akademis tentang olahraga dengan perilaku aktif mereka sehari-hari. Fenomena ini mencerminkan adanya kesenjangan antara aspek kognitif literasi olahraga dengan implementasi praktisnya dalam kehidupan nyata (Hidayat & Setiawan, 2021).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik, namun sebagian besar studi dilakukan pada populasi anak-anak dan remaja di negara-negara maju seperti Kanada, Australia, dan negara-negara Eropa (Longmuir et al., 2023; Rudd et al., 2020). Studi yang secara khusus menyoroti mahasiswa di konteks perguruan tinggi Indonesia, khususnya di Sulawesi Selatan, masih sangat terbatas. Padahal, konteks budaya, sosial, dan lingkungan sangat mempengaruhi bagaimana literasi olahraga terbentuk dan diekspresikan dalam perilaku aktif sehari-hari (Susanto et al., 2022).

Selain itu, faktor-faktor seperti jenis kelamin, program studi, dan latar belakang keterlibatan olahraga sebelumnya juga menjadi variabel kontekstual yang perlu dipertimbangkan dalam menganalisis hubungan literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik. Penelitian Puspitasari dan Wahyudi (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat literasi olahraga yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, meskipun perbedaan ini tidak selalu berimplikasi pada perbedaan tingkat partisipasi aktivitas fisik secara signifikan. Temuan ini menunjukkan kompleksitas hubungan antara kedua variabel yang membutuhkan kajian lebih mendalam dalam berbagai konteks.

Penelitian ini hadir untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dengan mengkaji secara empiris hubungan antara literasi olahraga dan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa FIKK UNM. Dengan memahami hubungan ini secara mendalam, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi kebijakan dan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Urgensi penelitian ini semakin nyata di tengah meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular yang sebagian besar dipicu oleh gaya hidup kurang gerak dan menjadi beban kesehatan nasional yang memerlukan penanganan preventif secara serius dan sistematis (Kemenkes RI, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengidentifikasi tingkat literasi olahraga mahasiswa FIKK UNM; (2) mengukur tingkat partisipasi aktivitas fisik mahasiswa FIKK UNM; dan (3) menganalisis hubungan antara literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa FIKK UNM. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembentukan literasi olahraga sebagai landasan gaya hidup aktif yang berkelanjutan bagi generasi muda Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel literasi olahraga sebagai variabel bebas dengan partisipasi aktivitas fisik sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2021). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel secara objektif dan terukur berdasarkan data numerik yang diperoleh dari instrumen yang terstandarisasi.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, pada semester genap tahun akademik 2023/2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK UNM yang berjumlah 1.248 orang yang tersebar di berbagai program studi, meliputi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Ilmu Keolahragaan (IKORA), dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Penentuan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa aktif semester dua hingga delapan, bersedia berpartisipasi secara sukarela, tidak memiliki kondisi medis yang membatasi aktivitas fisik, dan hadir pada saat pengambilan data. Berdasarkan penghitungan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, diperoleh jumlah sampel sebesar 150 mahasiswa (Sugiyono, 2021).

Instrumen pengukuran literasi olahraga menggunakan Physical Literacy Assessment for Adolescents (PLAY) versi yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hidayat dan Setiawan (2021), yang mencakup empat dimensi utama: motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan serta pemahaman tentang aktivitas fisik. Instrumen ini terdiri dari 36 butir pernyataan dengan skala Likert 1-5 dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87. Tingkat partisipasi aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) yang telah tervalidasi dalam konteks populasi Indonesia (Nurhasanah & Munandar, 2022), yang mengukur durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir. Selain itu, dilakukan juga tes kebugaran jasmani menggunakan baterai tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh/baring duduk, loncat tegak, dan lari 1.200 meter untuk melengkapi data objektif kondisi fisik responden.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah pengisian kuesioner PLAY dan IPAQ-SF yang dilakukan secara daring melalui platform Google Form setelah responden diberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian serta menandatangani lembar informed consent. Tahap kedua adalah pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan di lapangan atletik FIKK UNM dengan pengawasan tim peneliti. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Negeri Makassar.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor variabel penelitian. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linieritas dilakukan sebagai prasyarat analisis korelasi. Hubungan antara literasi olahraga dan partisipasi aktivitas fisik dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, sedangkan untuk mengetahui besaran kontribusi literasi olahraga terhadap partisipasi aktivitas fisik digunakan analisis regresi linear sederhana (Creswell & Creswell, 2022). Tingkat signifikansi yang ditetapkan adalah $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa FIKK UNM sebagai responden yang terdiri dari 89 mahasiswa laki-laki (59,3%) dan 61 mahasiswa perempuan (40,7%), dengan rentang usia antara 18 hingga 24 tahun dan rata-rata usia 20,4 tahun ($SD = 1,38$). Sebaran responden berdasarkan program studi meliputi mahasiswa PJKR sebanyak 63 orang (42%), IKORA sebanyak 52 orang (34,7%), dan PKO sebanyak 35 orang (23,3%). Distribusi ini mencerminkan proporsi jumlah mahasiswa aktif di masing-masing program studi yang ada di FIKK UNM.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata literasi olahraga mahasiswa FIKK UNM sebesar 127,4 dari skor maksimal 180, dengan nilai standar deviasi sebesar 18,6. Berdasarkan

kategorisasi normatif instrumen PLAY, sebanyak 28 mahasiswa (18,7%) berada pada kategori literasi olahraga tinggi, 94 mahasiswa (62,7%) berada pada kategori sedang, dan 28 mahasiswa (18,7%) berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa FIKK UNM memiliki literasi olahraga pada tingkat sedang, yang berarti mereka memiliki pemahaman dan motivasi yang cukup memadai terhadap aktivitas fisik namun belum mencapai tingkat optimal. Kondisi ini sejalan dengan temuan Susanto et al. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa program studi olahraga di Indonesia umumnya berada pada tingkat literasi olahraga sedang meskipun telah mendapatkan pendidikan formal tentang keolahragaan.

Pada dimensi motivasi, skor rata-rata yang diperoleh sebesar 32,8 dari skor maksimal 40, menunjukkan bahwa motivasi intrinsik untuk berolahraga pada mahasiswa FIKK UNM relatif baik. Dimensi kepercayaan diri menghasilkan rata-rata skor 30,2 dari skor maksimal 40, sementara dimensi kompetensi fisik memperoleh rata-rata 34,6 dari skor maksimal 50, dan dimensi pengetahuan serta pemahaman mendapatkan rata-rata 29,8 dari skor maksimal 50. Perbedaan skor antardimensi ini mengungkap bahwa mahasiswa memiliki kekuatan pada aspek motivasi dan kompetensi fisik yang telah dikembangkan melalui pendidikan formal, namun masih memiliki ruang pengembangan yang besar pada aspek pengetahuan dan pemahaman komprehensif tentang aktivitas fisik (Hidayat & Setiawan, 2021).

Analisis tingkat partisipasi aktivitas fisik menggunakan IPAQ-SF menghasilkan temuan bahwa rata-rata total aktivitas fisik mingguan mahasiswa adalah 1.847 MET-menit/minggu, dengan standar deviasi sebesar 742 MET-menit/minggu. Berdasarkan kriteria klasifikasi IPAQ, sebanyak 31 mahasiswa (20,7%) memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi (lebih dari 3.000 MET-menit/minggu), 78 mahasiswa (52%) berada pada kategori sedang (600-3.000 MET-menit/minggu), dan 41 mahasiswa (27,3%) termasuk dalam kategori rendah (kurang dari 600 MET-menit/minggu). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun berada di lingkungan pendidikan olahraga, hampir sepertiga mahasiswa FIKK UNM masih tergolong kurang aktif secara fisik, sebuah temuan yang patut menjadi perhatian serius bagi pemangku kepentingan institusi (Puspitasari & Wahyudi, 2023).

Hasil tes kebugaran jasmani menggunakan baterai TKJI menunjukkan rata-rata skor 15,7 dari skor maksimal 25, yang termasuk dalam kategori sedang. Mahasiswa laki-laki memperoleh rata-rata skor TKJI sebesar 17,2, sementara mahasiswa perempuan memperoleh rata-rata 13,6. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara skor TKJI dengan total skor IPAQ-SF ($r = 0,584$; $p < 0,001$), yang mengkonfirmasi konsistensi antara data subjektif dan data objektif mengenai tingkat aktivitas fisik responden penelitian ini.

Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi statistik. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,124 untuk variabel literasi olahraga dan 0,087 untuk variabel partisipasi aktivitas fisik, yang keduanya lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi pada kolom deviation from linearity sebesar 0,213, yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, maka penggunaan uji korelasi Pearson dan analisis regresi linear dapat dipertanggungjawabkan secara statistik (Sugiyono, 2021).

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa FIKK UNM, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,672$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,672 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat menurut kriteria interpretasi koefisien korelasi Cohen (Creswell & Creswell, 2022). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa FIKK UNM diterima secara statistik.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,451, yang berarti bahwa variabel literasi olahraga mampu menjelaskan 45,1% variansi dalam partisipasi aktivitas fisik mahasiswa. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 312,4 + 12,1X$, di mana Y adalah skor partisipasi aktivitas fisik (MET-menit/minggu) dan X adalah skor total literasi olahraga. Hal ini mengandung makna bahwa setiap peningkatan satu poin skor literasi olahraga berpotensi meningkatkan partisipasi aktivitas fisik sebesar 12,1 MET-menit/minggu. Sisanya sebesar 54,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor lingkungan, dukungan sosial, aksesibilitas fasilitas olahraga, dan faktor psikologis lainnya (Rudd et al., 2020).

Analisis lebih lanjut pada level dimensi literasi olahraga mengungkap bahwa dimensi motivasi memiliki korelasi tertinggi dengan partisipasi aktivitas fisik ($r = 0,631$; $p < 0,001$), diikuti oleh dimensi kepercayaan diri ($r = 0,587$; $p < 0,001$), kompetensi fisik ($r = 0,542$; $p < 0,001$), dan pengetahuan serta pemahaman ($r = 0,489$; $p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan pernyataan Whitehead (2021) yang menekankan bahwa motivasi dan kepercayaan diri merupakan komponen inti literasi olahraga yang paling berpengaruh terhadap keberlangsungan keterlibatan individu dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Motivasi yang kuat mendorong individu untuk secara aktif mencari kesempatan berolahraga bahkan tanpa paksaan eksternal, sementara kepercayaan diri memungkinkan individu untuk mengatasi hambatan psikologis yang seringkali menjadi penghalang partisipasi.

Perbedaan tingkat literasi olahraga berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini juga menunjukkan hasil yang menarik. Mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata skor literasi olahraga sebesar 131,2 ($SD = 16,9$), lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa perempuan yang memperoleh rata-rata 121,8 ($SD = 20,1$), dengan nilai $t = 3,024$ dan $p = 0,003$. Perbedaan ini paling menonjol pada dimensi kepercayaan diri dan kompetensi fisik, sementara pada dimensi pengetahuan dan pemahaman perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengonfirmasi penelitian Puspitasari dan Wahyudi (2023) yang menemukan bahwa faktor sosial-budaya dan pengalaman gerak sejak usia dini turut membentuk perbedaan tingkat literasi olahraga antara laki-laki dan perempuan dalam konteks budaya Indonesia.

Analisis berdasarkan program studi menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR memiliki rata-rata skor literasi olahraga tertinggi ($M = 132,6$; $SD = 15,8$), disusul mahasiswa PKO ($M = 128,4$; $SD = 17,2$) dan mahasiswa IKORA ($M = 121,3$; $SD = 21,4$). Perbedaan ini secara statistik signifikan berdasarkan uji ANOVA satu arah ($F = 4,312$; $p = 0,015$). Perbedaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh perbedaan kurikulum dan pengalaman belajar praktik yang berbeda antar program studi, di mana PJKR lebih banyak mendapatkan eksposur pada pembelajaran gerak yang komprehensif dan kontekstual (Nurhasanah & Munandar, 2022).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi pengembangan program pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Fakta bahwa literasi olahraga memiliki hubungan yang kuat dengan partisipasi aktivitas fisik menegaskan bahwa pendekatan pendidikan jasmani perlu digeser dari sekadar mengajarkan keterampilan teknis olahraga menuju pengembangan literasi olahraga secara holistik yang mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, kompetensi, serta pengetahuan dan pemahaman (Cairney et al., 2019). Kurikulum pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan literasi olahraga secara komprehensif diharapkan mampu menciptakan generasi muda yang tidak hanya terampil berolahraga, tetapi juga memiliki dorongan internal dan kemampuan untuk terus aktif bergerak secara mandiri sepanjang hidupnya. Penelitian Longmuir et al. (2023) di Kanada menunjukkan bahwa intervensi berbasis literasi olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam setting pendidikan dapat meningkatkan partisipasi aktivitas fisik jangka panjang hingga 34% dibandingkan dengan program pendidikan jasmani konvensional.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain penelitian korelasional tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausalitas antara literasi olahraga dan partisipasi aktivitas fisik. Kedua, penggunaan kuesioner IPAQ-SF yang bersifat self-report rentan terhadap bias recall dan social desirability, meskipun data objektif dari tes TKJI telah digunakan sebagai triangulasi. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada satu institusi, sehingga generalisasi temuan ke populasi mahasiswa perguruan tinggi lain perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan menggunakan alat ukur aktivitas fisik yang lebih objektif seperti akselerometer sangat direkomendasikan untuk mengkonfirmasi dan memperluas temuan penelitian ini (Sum et al., 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil membuktikan secara empiris bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara literasi olahraga dengan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,672$ dengan nilai $p < 0,001$ mengindikasikan hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Literasi olahraga mampu menjelaskan 45,1% varians partisipasi

aktivitas fisik mahasiswa, dengan dimensi motivasi dan kepercayaan diri sebagai prediktor terkuat. Meskipun berada di lingkungan pendidikan olahraga, masih terdapat 18,7% mahasiswa dengan literasi olahraga rendah dan 27,3% mahasiswa yang tergolong kurang aktif secara fisik, menunjukkan masih adanya celah yang perlu dibenahi dalam program pendidikan di FIKK UNM.

Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar institusi pendidikan jasmani, khususnya FIKK UNM, mengintegrasikan pendekatan pengembangan literasi olahraga secara holistik ke dalam kurikulum dan kegiatan kemahasiswaan. Program yang dirancang untuk meningkatkan motivasi intrinsik, kepercayaan diri gerak, dan pengetahuan komprehensif tentang aktivitas fisik perlu diprioritaskan sebagai upaya preventif terhadap gaya hidup sedentari. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan cakupan populasi yang lebih luas sangat diperlukan untuk memperkuat dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembentukan gaya hidup aktif berkelanjutan bagi generasi muda Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan dan seluruh pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar atas izin dan dukungan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian, serta kepada rekan-rekan dosen dan asisten penelitian yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Penelitian ini didanai secara mandiri oleh tim peneliti dan merupakan bagian dari program penelitian unggulan bidang keolahragaan dan kesehatan masyarakat Universitas Negeri Makassar tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383. (Cairney et al., 2019)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications. (Creswell & Creswell, 2022)
- Hidayat, R., & Setiawan, A. (2021). Adaptasi dan validasi instrumen Physical Literacy Assessment for Adolescents (PLAY) untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 112-125. (Hidayat & Setiawan, 2021)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (Kemenkes RI, 2021)
- Longmuir, P. E., Gunnell, K. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Leduc, G., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2023). Canadian Assessment of Physical Literacy second edition: A streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 23, 551. (Longmuir et al., 2023)
- Nurhasanah, N., & Munandar, A. (2022). Hubungan antara pengetahuan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga di Universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 45-57. (Nurhasanah & Munandar, 2022)
- Puspitasari, D., & Wahyudi, T. (2023). Perbedaan tingkat literasi olahraga berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa program studi keolahragaan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 3(1), 22-34. (Puspitasari & Wahyudi, 2023)
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2020). Fundamental movement skills are associated with physical activity: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(5), 430-436. (Rudd et al., 2020)
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta. (Sugiyono, 2021)

- Sum, R. K. W., Ha, A. S., Cheng, C. F., Hui, S. S., Ng, J. N., Chua, M. E., & Okely, A. D. (2022). Construction and validation of a physical literacy questionnaire for Chinese primary school students. *PLoS ONE*, 17(1), e0262767. (Sum et al., 2022)
- Susanto, E., Pratiwi, E., & Nurhasan. (2022). Profil literasi jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi se-Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 78-91. (Susanto et al., 2022)
- Whitehead, M. (2021). *Physical literacy across the world*. Routledge. (Whitehead, 2021)
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization. (World Health Organization, 2020)