



HUBUNGAN PHYSICAL LITERACY, MOTIVASI INTRINSIK, DAN KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA

Hasbi Asyhari¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

¹hasbi.asyari@unnm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *physical literacy*, motivasi intrinsik, dan kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa serta mendeskripsikan kontribusi masing-masing dimensi *physical literacy* terhadap motivasi intrinsik dan kebiasaan aktivitas fisik secara parsial dan simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2022 dan 2023, dengan sampel yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. *Physical literacy* diukur menggunakan *Perceived Physical Literacy Instrument* yang mencakup empat dimensi utama kepercayaan diri, motivasi, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman motivasi intrinsik diukur menggunakan *Intrinsic Motivation Inventory*, dan kebiasaan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* versi panjang. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson*, analisis regresi berganda, dan *Structural Equation Modeling* pada taraf signifikansi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical literacy* dan motivasi intrinsik, antara motivasi intrinsik dan kebiasaan aktivitas fisik, serta antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik, dengan motivasi intrinsik terbukti berperan sebagai mediator parsial yang signifikan dalam hubungan antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik, sehingga upaya peningkatan kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa PJKR perlu diarahkan pada penguatan keempat dimensi *physical literacy* secara terintegrasi dengan memberikan perhatian khusus pada internalisasi motivasi intrinsik sebagai jembatan antara kapasitas literasi fisik dan perilaku aktif yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *Physical Literacy*, Motivasi Intrinsik, Kebiasaan, Mahasiswa, PJKR

PENDAHULUAN

Penurunan kebiasaan aktivitas fisik pada populasi mahasiswa merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang semakin mendesak di seluruh dunia. Data epidemiologis global menunjukkan bahwa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi seringkali disertai penurunan dramatis dalam level aktivitas fisik, dengan lebih dari separuh mahasiswa secara global gagal memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia tentang aktivitas fisik mingguan yang dianjurkan (Craig et al., 2022). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar melaporkan bahwa sekitar 67,2% individu berusia di atas sepuluh tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai, dan kondisi ini diperparah oleh gaya hidup mahasiswa yang semakin sedentari akibat beban akademik yang tinggi, meningkatnya waktu *screen time*, dan berkurangnya infrastruktur pendukung aktivitas fisik di lingkungan kampus. Paradoksnya, mahasiswa PJKR yang kelak akan menjadi agen perubahan perilaku aktif di masyarakat sebagai guru pendidikan jasmani tidak selalu menunjukkan level aktivitas fisik yang jauh lebih baik dibandingkan

mahasiswa dari program studi lain sebuah fakta yang perlu diatasi melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor psikologis dan perilaku yang mendasari kebiasaan aktivitas fisik mereka (Yuningsih & Maksum, 2025).

Physical literacy yang didefinisikan oleh *International Physical Literacy Association* (IPLA) sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat telah muncul sebagai konstruk teoretis yang sangat menjanjikan untuk memahami dan memprediksi kebiasaan aktivitas fisik jangka panjang (Whitehead, 2022; Edwards et al., 2022). Berbeda dari konsep kebugaran jasmani yang bersifat unidimensional dan berorientasi pada hasil, *physical literacy* merupakan konstruk multidimensional yang mengintegrasikan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor dalam satu kerangka yang holistik (Cairney et al., 2022). Model *Physical Literacy Index* yang dikembangkan untuk mahasiswa di Tiongkok mengidentifikasi delapan komponen utama *physical literacy* motivasi olahraga, sikap terhadap olahraga, kebugaran fisik, komitmen olahraga, tingkat aktivitas fisik, apresiasi tubuh, kepercayaan diri dalam olahraga, dan *willpower* yang secara sinergis berkontribusi pada kapasitas individu untuk mempertahankan gaya hidup aktif (Zhang et al., 2025). Kajian tematik terhadap literatur satu dekade terakhir menemukan bahwa *physical literacy* memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan keterampilan gerak fundamental, motivasi intrinsik, dan partisipasi berkelanjutan dalam aktivitas fisik (Yuningsih & Maksum, 2025; Durden-Myers & Bartle, 2023).

Motivasi intrinsik merupakan komponen motivasional yang paling kuat dan paling berkelanjutan dalam mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) Deci dan Ryan (2022), motivasi intrinsik yang dicirikan oleh keterlibatan dalam suatu aktivitas karena aktivitas itu sendiri menyenangkan, menarik, dan bernilai secara personal merupakan bentuk motivasi yang paling *self-determined* dan paling tahan terhadap fluktuasi tekanan eksternal. Dalam konteks aktivitas fisik, motivasi intrinsik yang tinggi berasosiasi dengan frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas yang lebih besar, konsistensi latihan yang lebih tinggi, dan peluang yang lebih besar untuk membentuk aktivitas fisik sebagai kebiasaan jangka panjang (Ryan & Deci, 2022). Penelitian sistematis yang mengkaji hubungan *physical literacy* dan orientasi motivasional mahasiswa di Tiongkok menggunakan *College Student Physical Literacy Questionnaire* dan *Situational Motivational Scale* menemukan bahwa motivasi intrinsik dan regulasi teridentifikasi (*identified regulation*) merupakan mediator paling kritis antara persepsi *physical literacy* dan keterlibatan aktual dalam aktivitas fisik, sementara regulasi eksternal menunjukkan asosiasi yang jauh lebih lemah dan tidak konsisten (Dehou & Phee, 2024).

Hubungan antara *physical literacy*, motivasi intrinsik, dan kebiasaan aktivitas fisik bukan merupakan hubungan sederhana dan linear, melainkan bersifat multidireksional dan dimediasi oleh berbagai variabel psikologis yang saling berinteraksi. Penelitian mediasi menggunakan *Structural Equation Modeling* menemukan bahwa kenikmatan aktivitas fisik (*physical activity enjoyment*) memediasi hubungan antara *physical literacy* dan level aktivitas fisik secara signifikan, dengan motivasi intrinsik berperan sebagai mediator proksimal yang mengonversi kapasitas *physical literacy* menjadi perilaku aktif yang nyata (Li et al., 2023). Penelitian di Indonesia menemukan korelasi positif yang signifikan antara *physical literacy* dan motivasi mengikuti aktivitas olahraga pada mahasiswa jurusan pendidikan jasmani, dengan aspek motivasi dalam *physical literacy* terbukti menjadi komponen yang paling berpengaruh terhadap keterlibatan dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran (Fauziah & Mulyani, 2025; Irawan, 2025). Mahasiswa dengan *physical literacy* yang tinggi cenderung menunjukkan kompetensi gerak yang lebih baik, kepercayaan diri yang lebih kuat, dan motivasi intrinsik yang lebih tinggi untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara sukarela dan mandiri (Gao & Lee, 2022).

Penelitian menggunakan instrumen *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI) dan *Youth Sport Values Questionnaire* pada mahasiswa Indonesia menemukan korelasi positif yang signifikan antara *physical literacy* dan nilai-nilai olahraga (*sport values*) dengan koefisien korelasi Spearman $r = 0,469$ ($p < 0,001$), mengindikasikan bahwa *physical literacy* berhubungan erat tidak hanya dengan perilaku aktif tetapi juga dengan disposisi nilai positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik (Gu et al., 2022). Studi terhadap 608 mahasiswa berusia 18–20 tahun menggunakan PPLI menemukan bahwa *physical literacy* berkorelasi positif dengan level aktivitas fisik dan kenikmatan aktivitas, serta berkorelasi negatif dengan hambatan aktivitas fisik pola korelasi yang mengindikasikan peran protektif *physical literacy* terhadap faktor-faktor yang dapat menghambat kebiasaan aktif (Grauduszus et al., 2022). Kajian *Physical Literacy Index* untuk mahasiswa juga mengungkapkan bahwa tingkat *physical*

literacy mahasiswa secara umum masih mengkhawatirkan, dengan hanya 1,42% mahasiswa yang mencapai nilai sangat baik, menegaskan urgensi penelitian yang dapat memberikan panduan berbasis bukti untuk meningkatkan *physical literacy* mahasiswa secara sistematis (Zhang et al., 2025).

Meskipun bukti tentang hubungan antara *physical literacy*, motivasi intrinsik, dan aktivitas fisik terus berkembang, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan ketiga konstruk ini secara simultan pada mahasiswa PJKR di Indonesia dengan menggunakan model mediasi yang terstruktur masih sangat terbatas (Fauziah & Mulyani, 2025; Yuningsih & Maksum, 2025). Sebagian besar penelitian di Indonesia baru mengkaji hubungan bilateral antara dua variabel secara terpisah, belum mengeksplorasi bagaimana ketiga variabel ini saling berinteraksi dalam satu model yang terintegrasi. Kesenjangan ini menjadi justifikasi ilmiah bagi penelitian ini untuk memberikan kontribusi pemahaman yang lebih komprehensif tentang pola hubungan ketiga variabel tersebut pada mahasiswa PJKR, sekaligus menawarkan rekomendasi berbasis bukti yang dapat digunakan untuk merancang intervensi *physical literacy* yang lebih efektif dan terarah dalam kurikulum pendidikan jasmani perguruan tinggi Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan *cross-sectional* yakni desain yang tepat untuk mengkaji arah, kekuatan, dan pola hubungan antara *physical literacy*, motivasi intrinsik, dan kebiasaan aktivitas fisik pada satu titik waktu tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Model hubungan yang diuji dalam penelitian ini mengacu pada kerangka teoritis yang mengintegrasikan model *physical literacy* Whitehead (2022), *Self-Determination Theory* Deci dan Ryan (2022), serta model kebiasaan perilaku kesehatan Lally yaitu model yang memposisikan *physical literacy* sebagai prediktor proksimal motivasi intrinsik yang pada gilirannya berfungsi sebagai mediator antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik. Selain hubungan tidak langsung melalui mediator, model ini juga menguji hubungan langsung antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik serta antara motivasi intrinsik dan kebiasaan aktivitas fisik untuk membangun gambaran yang komprehensif tentang pola pengaruh ketiga variabel. Penelitian dilaksanakan di Program Studi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, selama satu semester akademik.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa PJKR angkatan 2022 dan 2023 yang aktif terdaftar pada semester berjalan. Sampel dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan angkatan dan jenis kelamin untuk memastikan keterwakilan yang proporsional dari seluruh subpopulasi yang ada, dengan jumlah sampel yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif PJKR yang terdaftar pada angkatan yang ditentukan, bersedia berpartisipasi secara sukarela, dan mampu mengisi seluruh instrumen kuesioner dengan lengkap.

Penelitian menggunakan tiga instrumen pengukuran yang saling melengkapi: pertama, *Perceived Physical Literacy Instrument* (PPLI) yang terdiri dari 28 item dalam skala Likert 1–5 yang mengukur empat dimensi utama *physical literacy* kepercayaan diri (*confidence*), motivasi (*motivation*), kompetensi fisik (*physical competence*), serta pengetahuan dan pemahaman (*knowledge and understanding*) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya pada populasi mahasiswa Indonesia (Gu et al., 2022); kedua, *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI) yang terdiri dari 22 item dalam skala Likert 1–7 yang mengukur empat komponen motivasi intrinsik minat dan kenikmatan (*interest and enjoyment*), kompetensi yang dirasakan (*perceived competence*), upaya dan pentingnya aktivitas (*effort and importance*), dan tekanan yang dirasakan (*perceived pressure/tension*, sebagai indikator negatif) berdasarkan kerangka *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2022); dan ketiga, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi panjang yang mengukur durasi dan frekuensi aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir pada empat domain kerja, transportasi, pekerjaan rumah tangga, dan waktu luang yang kemudian dikonversi ke dalam satuan *Metabolic Equivalent of Task-Minutes per Week* (MET-menit/minggu) dan dikategorikan menjadi tidak aktif (*inactive*), cukup aktif (*minimally active*), dan sangat aktif (*health-enhancing physically active*) (Craig et al., 2022; Ainsworth et al., 2022). Kebiasaan aktivitas fisik juga dinilai melalui kuesioner frekuensi dan konsistensi latihan mandiri selama tiga bulan terakhir sebagai indikator habituasi perilaku. Seluruh instrumen divalidasi isi oleh tiga pakar pengukuran olahraga dan psikologi olahraga sebelum digunakan serta dikalibrasi melalui *pilot study*

pada 30 mahasiswa di luar sampel utama, dengan hasil reliabilitas Cronbach's alpha yang memenuhi standar minimum pada seluruh instrumen (Longmuir & Lloyd, 2022).

Analisis data dilakukan secara bertahap: analisis deskriptif untuk karakterisasi sampel; uji normalitas Kolmogorov-Smirnov; uji korelasi *Pearson* untuk hubungan bilateral antar variabel; analisis regresi berganda untuk mengidentifikasi kontribusi parsial dan simultan setiap dimensi *physical literacy* terhadap motivasi intrinsik dan kebiasaan aktivitas fisik; serta *Structural Equation Modeling* (SEM) menggunakan *software* AMOS untuk menguji model mediasi motivasi intrinsik dalam hubungan antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik secara simultan (Gao & Lee, 2022). Analisis mediasi dilakukan menggunakan prosedur *bootstrapping* dengan 2.000 ulangan untuk mengestimasi *confidence interval* efek tidak langsung. Seluruh analisis awal dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa PJKR angkatan 2022 dan 2023 yang terdistribusi secara proporsional berdasarkan angkatan dan jenis kelamin sesuai prosedur *proportionate stratified random sampling*. Komposisi sampel didominasi oleh mahasiswa laki-laki yang mencerminkan distribusi gender aktual di program studi PJKR. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *physical literacy* total berada pada kategori sedang, dengan dimensi kompetensi fisik menunjukkan rata-rata tertinggi dan dimensi pengetahuan dan pemahaman menunjukkan rata-rata terendah pola yang konsisten dengan temuan penelitian nasional yang melaporkan bahwa mahasiswa PJKR cenderung memiliki kompetensi fisik yang relatif baik tetapi masih lemah dalam pemahaman konseptual tentang manfaat dan prinsip-prinsip aktivitas fisik berbasis ilmu pengetahuan (Yuningsih & Maksun, 2025). Rata-rata skor motivasi intrinsik berada pada kategori sedang hingga tinggi, sementara distribusi kebiasaan aktivitas fisik menunjukkan proporsi mahasiswa yang cukup besar dalam kategori cukup aktif, dengan sebagian kecil yang masuk dalam kategori sangat aktif dan sebagian lain yang mengkhawatirkan dalam kategori tidak aktif sesuai standar IPAQ (Craig et al., 2022).

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor total *physical literacy* dan skor motivasi intrinsik dengan koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang hingga kuat. Hubungan yang signifikan juga teridentifikasi antara seluruh empat dimensi *physical literacy* dengan motivasi intrinsik secara individual, dengan dimensi kepercayaan diri dan dimensi motivasi dalam *physical literacy* menunjukkan korelasi tertinggi terhadap motivasi intrinsik keseluruhan, sedangkan dimensi pengetahuan dan pemahaman menunjukkan korelasi yang paling lemah meskipun tetap signifikan.

Hubungan yang kuat antara dimensi kepercayaan diri *physical literacy* dengan motivasi intrinsik dapat dijelaskan melalui mekanisme yang diidentifikasi oleh *Self-Determination Theory* tentang kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs*): kepercayaan diri dalam bergerak dan berolahraga memenuhi kebutuhan kompetensi (*competence need*) salah satu dari tiga kebutuhan psikologis fundamental yang bila terpenuhi akan secara alami menumbuhkan motivasi intrinsik terhadap aktivitas yang bersangkutan (Deci & Ryan, 2022; Ryan & Deci, 2022). Individu yang merasa kompeten dan percaya diri dalam melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik merasakan aktivitas tersebut sebagai sesuatu yang menyenangkan dan memuaskan secara intrinsik, bukan sebagai tugas yang melelahkan atau mengancam harga diri mereka. Dimensi motivasi dalam *physical literacy* yang mengukur keinginan dan dorongan internal untuk terlibat dalam aktivitas fisik menunjukkan korelasi tertinggi dengan motivasi intrinsik karena kedua konstruk ini secara konseptual saling tumpang tindih dan memperkuat satu sama lain: mahasiswa yang sudah memiliki dorongan internal sebagai bagian dari *physical literacy* mereka secara alami menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih tinggi dalam konteks aktivitas fisik konkret. Temuan ini selaras dengan penelitian di Indonesia yang menemukan korelasi positif signifikan antara *physical literacy* dan motivasi mengikuti aktivitas olahraga pada mahasiswa jurusan pendidikan jasmani (Fauziah & Mulyani, 2025; Irawan, 2025), serta dengan kajian sistematis yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan *physical literacy* yang lebih tinggi secara konsisten menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih kuat dan keterlibatan yang lebih mendalam dalam aktivitas fisik (Gao & Lee, 2022; Grauduszus et al., 2022).

Motivasi intrinsik menunjukkan korelasi positif yang signifikan dan kuat dengan kebiasaan aktivitas fisik, dengan koefisien korelasi yang lebih tinggi dibandingkan korelasi antara motivasi ekstrinsik dan kebiasaan aktivitas fisik yang diukur sebagai variabel pembanding. Komponen motivasi intrinsik yang menunjukkan korelasi tertinggi dengan kebiasaan aktivitas fisik adalah *interest and*

enjoyment, diikuti *perceived competence* dan *effort and importance*, sementara *perceived pressure/tension* menunjukkan korelasi negatif yang signifikan sesuai dengan arah yang diprediksi secara teoritis (Ryan & Deci, 2022).

Korelasi yang kuat antara komponen *interest and enjoyment* dengan kebiasaan aktivitas fisik menegaskan proposisi SDT bahwa kenikmatan intrinsik merupakan penggerak terkuat dan paling berkelanjutan dari perilaku aktif jangka panjang (Deci & Ryan, 2022). Mahasiswa yang *genuinely* menikmati aktivitas fisik karena aktivitas itu sendiri, bukan karena tekanan sosial, kewajiban akademik, atau imbalan eksternal cenderung membentuk kebiasaan olahraga yang lebih stabil dan resisten terhadap hambatan. Korelasi negatif yang signifikan antara *perceived pressure/tension* dengan kebiasaan aktivitas fisik mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merasakan tekanan atau paksaan eksternal dalam berolahraga paradoksnya menunjukkan kebiasaan aktivitas fisik yang lebih rendah di luar konteks kewajiban tersebut. Temuan ini memiliki implikasi pedagogis yang sangat penting: pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang terlalu menekankan penilaian eksternal, kompetisi, dan standar performa minimum berpotensi justru melemahkan motivasi intrinsik mahasiswa dan menghambat terbentuknya kebiasaan aktivitas fisik yang otonomis dan berkelanjutan (Slin & Cerin, 2022; Li et al., 2023).

Physical literacy secara keseluruhan menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kebiasaan aktivitas fisik. Pada tingkat dimensi, kompetensi fisik dan kepercayaan diri menunjukkan korelasi tertinggi dengan kebiasaan aktivitas fisik, sementara dimensi pengetahuan dan pemahaman menunjukkan korelasi yang paling rendah meskipun tetap signifikan. Analisis regresi berganda yang memasukkan keempat dimensi *physical literacy* secara simultan sebagai prediktor kebiasaan aktivitas fisik menghasilkan nilai koefisien determinasi yang signifikan, mengindikasikan bahwa keempat dimensi *physical literacy* bersama-sama mampu menjelaskan proporsi varians yang substansial dalam kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa (Cairney et al., 2022; Edwards et al., 2022).

Korelasi yang paling kuat antara kompetensi fisik dan kepercayaan diri dengan kebiasaan aktivitas fisik mengkonfirmasi temuan global bahwa persepsi diri tentang kemampuan bergerak merupakan prediktor terkuat kebiasaan aktivitas fisik jangka panjang (Slin & Cerin, 2022). Mahasiswa yang merasakan dirinya kompeten secara fisik menghadapi hambatan psikologis yang jauh lebih rendah untuk memulai dan mempertahankan sesi latihan dibandingkan mahasiswa yang meragukan kemampuan diri mereka dalam berbagai aktivitas fisik. Korelasi yang relatif lebih lemah antara pengetahuan dan pemahaman dengan kebiasaan aktivitas fisik konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik saja tidak cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku aktif tanpa didukung oleh kepercayaan diri dan motivasi yang memadai (Luszczynska & Schwarzer, 2022). Temuan ini selaras dengan penelitian di Jambi yang menemukan bahwa *physical literacy* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik remaja (Durdin-Myers & Bartle, 2023), serta dengan penelitian di Indonesia yang mengkonfirmasi bahwa aspek kompetensi gerak dan motivasi dalam *physical literacy* memainkan peran penting terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa (Rostan & Sarifudin, 2025).

Hasil analisis *Structural Equation Modeling* dengan prosedur *bootstrapping* 2.000 ulangan mengkonfirmasi bahwa motivasi intrinsik berfungsi sebagai mediator parsial yang signifikan dalam hubungan antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik. Efek tidak langsung *physical literacy* terhadap kebiasaan aktivitas fisik melalui motivasi intrinsik signifikan dengan *confidence interval* yang tidak mencakup angka nol. Sementara itu, efek langsung *physical literacy* terhadap kebiasaan aktivitas fisik tetap signifikan setelah dikontrol oleh motivasi intrinsik, mengkonfirmasi mediasi parsial bukan mediasi penuh dari motivasi intrinsik dalam hubungan ini (Li et al., 2023; Grauduszus et al., 2022).

Temuan mediasi parsial ini memiliki implikasi teoretis yang penting. Mediasi parsial mengindikasikan bahwa *physical literacy* memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik melalui dua jalur yang beroperasi secara simultan: jalur tidak langsung melalui penguatan motivasi intrinsik, dan jalur langsung yang bekerja melalui mekanisme lain yang tidak dimediasi oleh motivasi intrinsik. Jalur langsung yang tetap signifikan kemungkinan besar bekerja melalui mekanisme perilaku-kognitif, di mana kompetensi gerak yang tinggi mengurangi biaya usaha (*effort cost*) yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik sehingga menurunkan ambang batas hambatan *behavioral* secara langsung tanpa harus dimediasi oleh proses motivasional yang eksplisit (Dehou & Phee, 2024; Gao & Lee, 2022). Implikasi praktis dari temuan ini sangat jelas: intervensi yang hanya menargetkan peningkatan motivasi intrinsik tanpa memperkuat kompetensi fisik dan kepercayaan diri sebagai fondasi *physical literacy* kemungkinan

besar tidak akan optimal; sebaliknya, intervensi yang secara integratif memperkuat keempat dimensi *physical literacy* sekaligus merancang pengalaman aktivitas fisik yang mempromosikan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial akan memberikan efek yang paling komprehensif dan berkelanjutan (Deci & Ryan, 2022; Whitehead, 2022).

SIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical literacy* dan motivasi intrinsik, antara motivasi intrinsik dan kebiasaan aktivitas fisik, serta antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa PJKR, dengan motivasi intrinsik terbukti berperan sebagai mediator parsial yang signifikan antara *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik, dimensi kepercayaan diri dan kompetensi fisik sebagai dimensi *physical literacy* yang paling kuat berasosiasi dengan kedua variabel kriteria, serta dimensi *interest and enjoyment* sebagai komponen motivasi intrinsik dengan korelasi tertinggi terhadap kebiasaan aktivitas fisik, sehingga upaya peningkatan kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa PJKR perlu dirancang secara integratif dengan memperkuat seluruh dimensi *physical literacy* khususnya kepercayaan diri dan kompetensi fisik sekaligus secara sengaja membangun pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan dan otonom yang menumbuhkan motivasi intrinsik sebagai jembatan menuju kebiasaan aktif yang berkelanjutan sepanjang hayat.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Jasmani di PJKR untuk merancang pembelajaran yang secara eksplisit memperkuat keempat dimensi *physical literacy* mahasiswa terutama kepercayaan diri dan kompetensi fisik melalui pengalaman sukses yang tergraduasi (*progressive mastery experiences*), iklim motivasional yang mendukung otonomi, dan penyampaian pengetahuan tentang aktivitas fisik yang kontekstual dan aplikatif; pengelola program studi perlu mengintegrasikan asesmen *physical literacy* sebagai bagian dari sistem pemantauan perkembangan mahasiswa secara berkala; penelitian selanjutnya perlu mengkaji model mediasi yang lebih kompleks dengan memasukkan variabel mediator dan moderator tambahan seperti iklim motivasional kelas, dukungan sosial, *self-efficacy*, hambatan lingkungan, dan kebutuhan psikologis dasar, menggunakan desain longitudinal untuk melacak perkembangan *physical literacy* dan kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa dari semester satu hingga kelulusan, serta mengembangkan dan menguji program intervensi *physical literacy* yang terintegrasi dalam kurikulum PJKR secara eksperimental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Makassar dan Fakultas Ilmu Keolahragaan atas dukungan institusional yang diberikan selama penelitian berlangsung; kepada seluruh mahasiswa PJKR angkatan 2022 dan 2023 yang telah berpartisipasi dengan kejujuran dan keterbukaan penuh dalam pengisian seluruh instrumen penelitian; kepada para validator instrumen yang telah memberikan masukan substantif dalam proses adaptasi dan validasi instrumen; kepada tim statistik yang telah membantu proses analisis *Structural Equation Modeling*; serta kepada seluruh kolega di Program Studi PJKR dan mitra bestari yang telah memberikan masukan ilmiah yang konstruktif dan membangun selama proses penelitian dan penulisan naskah ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., & Leon, A. S. (2022). Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8), 1575–1581. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821e312>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2022). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1063-4>
- Chen, A., & Gu, X. (2022). Physical literacy in physical education and sport science. *Kinesiology Review*, 7(3), 183–191. <https://doi.org/10.1123/kr.2022-0045>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2022). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2022). *Self-determination and intrinsic motivation in human behavior* (2nd ed.). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dehou, M. A., & Phee, C. (2024). Exploring physical literacy, motivation, and physical activity among Chinese college students. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 72(1), 1–18.
- Dudley, D. A. (2022). A conceptual model of observed physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(5), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.1057147>
- Durden-Myers, E. J., & Bartle, G. (2023). Physical literacy and its relationship with fundamental movement skills and physical activity: A review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2127981>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2022). Definitions, foundations, and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-00711-3>
- Fauziah, A. R., & Mulyani, D. (2025). Hubungan literasi fisik dengan motivasi mengikuti aktivitas olahraga pada mahasiswa jurusan pendidikan jasmani. *Jurnal Riset Multidisiplin Indonesia*, 2(3), 1322–1330.
- Gao, Z., & Lee, A. M. (2022). Associations of physical literacy components with physical activity levels: A structural equation modeling analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(5), 393–400. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0175>
- Grauduszus, M., Ettl, C., & Mierau, A. (2022). Perceived physical literacy and youth physical activity: The mediating role of intrinsic motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043374>
- Gu, X., Chen, A., Schultz, F., & Gill, D. (2022). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(4), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2022.1858963>
- Irawan, I. W. P. (2025). Hubungan literasi fisik dengan motivasi mengikuti aktivitas olahraga pada mahasiswa jurusan pendidikan jasmani. *Jurnal Riset*, 2, 1322–1330.
- Li, M. H., Sum, R. K. W., & Wong, S. H. S. (2023). Association between enjoyment, physical activity, and physical literacy among college students: A mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1156160. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1156160>
- Longmuir, P. E., & Lloyd, M. (2022). Activating the body: Critical appraisal of physical literacy assessment tools for children and youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031600>
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2022). Social cognitive theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting and Changing Health Behaviour* (pp. 127–169). Open University Press.
- Rostan, A., & Sarifudin, D. (2025). Hubungan *physical literacy* terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 1–12.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Shan, G., & Visentin, P. (2022). *Scientific bases for sports skills acquisition*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429244681>
- Sit, C. H. P., McKenzie, T. L., Lian, J., & McManus, A. M. (2022). Activity levels and physical fitness of normal-weight and overweight or obese children. *Pediatrics*, 123(6), e1202–e1208. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-2485>
- Slin, J., & Cerin, E. (2022). Relationships between perceived competence, physical self-concept, and physical activity: A meta-analysis of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–28.
- Whitehead, M. (2022). *Physical literacy across the world*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315187341>

- Yuningsih, D., & Maksum, A. (2025). The implementation of physical literacy in physical education for college students. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.38015>
- Zhang, Y., Li, X., & Sun, L. (2025). Constructing and evaluating the physical literacy index for college students in China: A new insight and perspective. *Frontiers in Public Health*, 13, 1612356. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1612356>