

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dari status kesehatan dan kapasitas fungsional, khususnya pada mahasiswa yang rentan terhadap gaya hidup sedentari akibat tuntutan akademik. Literasi fisik berkembang sebagai konstruk multidimensional yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan yang berkaitan dengan partisipasi dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan melibatkan 73 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Literasi fisik diukur menggunakan Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ), sedangkan kebugaran jasmani dinilai melalui Six-Minute Walking Test (6MWT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34% responden memiliki literasi fisik kategori baik dan 28% kategori sangat baik, sementara 15% berada pada kategori sedang, serta 0% responden berada pada kategori literasi fisik rendah maupun sangat rendah. Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani, 70% responden berada pada kategori sangat baik dan 30% pada kategori baik, serta 0% responden berada pada kategori kebugaran sedang maupun sangat buruk. Analisis korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara literasi fisik dan kebugaran jasmani ($p = 0,010$; $p = 0,933$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa kedokteran memiliki tingkat literasi fisik dan kebugaran jasmani yang relatif baik, literasi fisik saja belum tentu secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani tanpa keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

ABSTRACT

Physical fitness is a key indicator of health status and functional capacity, particularly among university students who are vulnerable to sedentary lifestyles due to academic demands. Physical literacy has emerged as a multidimensional construct encompassing motivation, confidence, physical competence, and knowledge related to physical activity participation. This study aimed to examine the relationship between physical literacy and physical fitness among medical students of Universitas Pasundan. A cross-sectional design was employed involving 73 respondents selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. Physical literacy was assessed using the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ), while physical fitness was measured through the Six-Minute Walk Test (6MWT). The results showed that 34% of respondents had good physical literacy and 28% had very good physical literacy, while 15% were categorized as having moderate physical literacy, and 0% were classified as having low or very low physical literacy. In terms of physical fitness, 70% of participants demonstrated very good fitness levels, 30% had good fitness, and 0% fell into the moderate or poor fitness categories. Spearman correlation analysis revealed no statistically significant relationship between physical literacy and physical fitness ($p = 0.010$; $p = 0.933$). These findings suggest that although medical students generally demonstrate adequate physical literacy and high levels of physical fitness, physical literacy alone does not necessarily translate into improved physical fitness without consistent participation in structured and sustained physical activity.