

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Literasi Fisik

2.1.1.1 Pengertian Literasi Fisik

Literasi fisik merupakan perpaduan antara motivasi, rasa percaya pribadi, kemampuan jasmani, dan wawasan serta pengertian yang mendukung seseorang guna giat berperan dalam kegiatan jasmani sepanjang hidupnya.¹¹ Literasi fisik terdiri dari beberapa aspek, yaitu afektif (motivasi serta kepercayaan diri), fisik (kemampuan dalam keterampilan fisik), kognitif (pemahaman dan pengetahuan), serta perilaku (partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat). Keempat aspek ini secara terpadu mencerminkan pendekatan holistik terhadap aktivitas fisik dengan mempertimbangkan proses sosial dalam pembelajaran sepanjang kehidupan.¹²

2.1.1.2 Komponen Literasi Fisik

Komponen utama dari literasi fisik terdiri dari empat aspek yang saling berhubungan, yaitu:

1. Keterampilan motivasional dan perilaku gerakan, yang berfokus pada sikap dan motivasi individu terhadap aktivitas fisik; dan
2. Kompetensi gerakan, yang mencakup kemampuan dasar dalam bergerak;
3. Aturan, taktik, dan strategi gerakan, yang melibatkan pemahaman tentang cara berpartisipasi dalam aktivitas fisik;

4. Atribut pribadi dan sosial dari gerakan, yang mencakup nilai-nilai serta interaksi sosial yang mendukung partisipasi dalam aktivitas fisik.

Keempat aspek ini membentuk suatu model yang bukan sekadar berperan secara mandiri, namun satu sama lain menunjang dan berkontribusi pada pengembangan literasi fisik yang menyeluruh sepanjang siklus hidup seseorang.¹³



Gambar 2. 1 Komponen literasi fisik

2.1.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi literasi fisik

Secara teori, literasi fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek psikologis, sosial, dan sikap individu. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan berperan dalam membentuk pola aktivitas fisik seseorang sepanjang hidupnya. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan literasi fisik di berbagai kelompok masyarakat.

1. Faktor psikologis mencakup tingkat keterlibatan, antusiasme, serta rasa senang saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
2. Dari aspek sosial, dukungan dari lingkungan terdekat, yakni keluarga, teman, serta komunitas, berfungsi krusial saat mewujudkan kebiasaan aktif secara fisik.

3. Faktor kognitif dan akademis, seperti kemampuan berpikir serta performa dalam pembelajaran di sekolah, juga berkontribusi terhadap perkembangan literasi fisik seseorang.¹

2.1.1.4 Pentingnya literasi fisik dalam kehidupan mahasiswa

Kemampuan literasi fisik yang baik berdampak positif pada peningkatan aktivitas fisik, terutama dalam mendorong keterlibatan dalam aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi. Selain itu, literasi fisik yang tinggi juga berperan dalam mengurangi kebiasaan sedenter serta meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik ringan. Oleh karena itu, pribadi dengan tingkat literasi fisik yang lebih optimal condong lebih aktif secara fisik dan menjalani pola hidup sehat, yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani.¹⁴

2.1.1.5 *Adolescent physical literacy questionnaire (APLQ)*

Literasi fisik dapat dievaluasi menggunakan kuesioner *Physical Literacy Questionnaire for Adolescents (APLQ)*, yang disusun guna menilai tiga dimensi pokok, yakni kebugaran serta aktivitas fisik (fisik), pengetahuan dan kesadaran (kognitif), serta aspek psikologis dan perilaku.¹⁵ Berdasarkan analisis hasil evaluasi, ditemukan bahwa dimensi pertama merepresentasikan aspek psikologis dan perilaku, ditunjukkan melalui pertanyaan yang berkaitan dengan karakteristik serta perilaku psikologis individu. Dimensi kedua menilai pengetahuan dan kesadaran dengan berfokus pada aspek kognitif, pemahaman, serta kesadaran. Sementara itu, dimensi ketiga menggambarkan kebugaran fisik dan aktivitas, karena seluruh pertanyaannya berhubungan dengan kondisi kebugaran serta partisipasi dalam aktivitas fisik.¹⁶

2.1.2 Kebugaran

2.1.2.1 Definisi Kebugaran

Kondisi fisik yang optimal, yang memungkinkan individu guna menjalankan aktivitas harian secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebih, merupakan definisi dari kebugaran jasmani.¹⁷ Ketika seseorang mencapai tingkat kebugaran yang ideal, mereka tidak hanya siap menghadapi berbagai tugas, tetapi juga mampu memperlihatkan kinerja optimal dan memancarkan semangat hidup yang lebih baik.¹⁸

Kebugaran jasmani ialah keahlian individu guna melaksanakan kegiatan harian secara efektif tanpa keletihan berlebih, hingga masih mempunyai tenaga guna beristirahat. Kebugaran ini terbagi menjadi tiga jenis:

1. Kebugaran statis (bebas dari penyakit),
2. Kebugaran dinamis (kemampuan melaksanakan tugas tanpa keahlian spesifik)
3. Kebugaran motoris (kemampuan melaksanakan kegiatan melalui keahlian mahir).

Kesimpulannya, orang sehat belum tentu bugar, tetapi orang yang bugar seharusnya sehat.¹⁹

Setiap individu melalui tingkat kebugaran yang bervariasi, tergantung pada tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Kebugaran dapat ditingkatkan dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang dirancang untuk memperkuat stamina dan memperbaiki kondisi fisik.²⁰ Tingkat kebugaran yang optimal memberikan pengaruh besar pada peranan serta tatanan anggota tubuh, meliputi:

1. Meningkatkan efisiensi sistem sirkulasi serta kinerja jantung.
2. Meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan aspek fisik lainnya.
3. Mengoptimalkan efisiensi gerakan selama latihan.
4. Mempercepat proses pemulihan organ tubuh setelah aktivitas fisik.
5. Memungkinkan tubuh merespons dengan cepat saat diperlukan.²¹

2.1.2.2 Komponen Kebugaran

Untuk menilai status kebugaran seseorang bisa diukur melalui dua kelompok komponen kebugaran, yakni:

- 1) Komponen kebugaran terkait kesehatan yang meliputi;
 1. Daya tahan jantung serta paru-paru
 2. Kekuatan serta daya tahan otot
 3. Kelenturan
 4. komposisi tubuh
- 2) Komponen kebugaran yang berhubungan melalui keahlian meliputi;
 1. Kecepatan
 2. Koordinasi
 3. Daya ledak (*power*)
 4. Kelincahan
 5. Persepsi gerak.¹⁹

2.1.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor ;

1. Usia dan jenis kelamin

Hasil dari berbagai penelitian menegaskan partisipasi pada kegiatan fisik umumnya lebih tinggi pada individu berusia muda serta laki-laki. Sebaliknya, hubungan antara aktivitas fisik dengan faktor biologis lain seperti indeks massa tubuh (BMI), etnisitas, kondisi kesehatan, serta riwayat kesehatan keluarga masih menunjukkan ketidakpastian atau bukti yang beragam.²²

2. Asupan nutrisi

Tubuh memerlukan energi yang cukup untuk menjalankan berbagai aktivitas, sehingga perhatian terhadap asupan makanan sangat penting. Konsumsi nutrisi yang terencana dan seimbang berperan dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Karena itu, tubuh harus tercukupi oleh unsur gizi semacam karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air agar mampu beraktivitas secara optimal.²³

3. Aktivitas fisik

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas fisik memberikan beragam manfaat kesehatan, seperti peningkatan kebugaran jantung dan otot, kesehatan tulang yang lebih baik, kesejahteraan psikososial, serta peningkatan fungsi kognitif dan kesehatan otak.²⁴

4. Faktor Genetik

Kebugaran fisik dipengaruhi oleh banyak gen yang dipengaruhi pula oleh faktor lingkungan. Proses mengidentifikasi gen yang berperan positif masih kompleks, namun kini telah ditemukan lebih dari 200 gen yang terkait dengan

berbagai aspek kebugaran, seperti fungsi jantung dan paru, kekuatan otot, metabolisme energi, serta respons tubuh terhadap latihan.²⁵

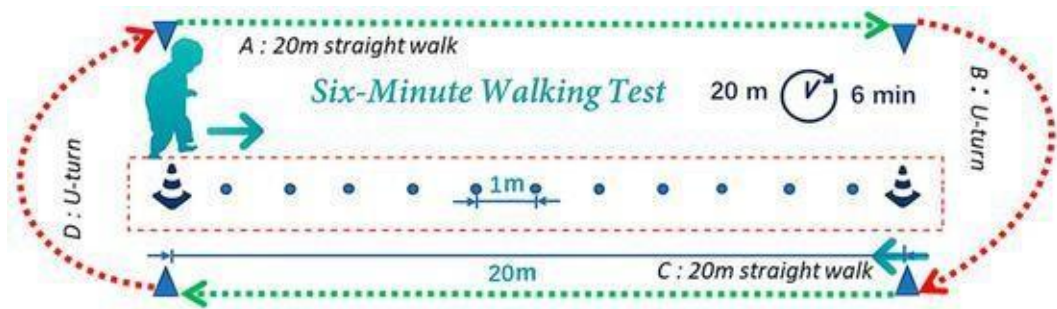
5. Merokok

Kebiasaan merokok dapat berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase pertumbuhan. Meskipun efeknya mungkin tidak langsung dirasakan, seiring waktu penggunaan rokok yang terus-menerus dapat memicu munculnya berbagai jenis penyakit pada tubuh.²⁶

Menurut *World Health Organization* (WHO), kebugaran jasmani terpengaruh oleh beragam unsur, mencakup pola makan, tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik, kualitas dan durasi tidur, tingkat stres, serta aspek sosial dan budaya yang membentuk gaya hidup seseorang.²⁷

2.1.2.4 Pemeriksaan kebugaran Six Minute Walk Test (6MWT)

Six Minute Walking Test (6MWT) adalah metode standar dari *American Thoracic Society* (ATS) untuk menilai kemampuan fisik, daya tahan latihan, dan fungsi kardiopulmoner. Di Jepang, 6MWT dilakukan di rumah sakit atau fasilitas khusus dengan cakupan asuransi, meskipun masih menghadapi kekurangan tenaga medis.



Gambar 2. 2 Mekanisme 6MWT²⁸

6MWT dikerjakan melalui melangkah kaki selama 6 menit, lalu mengukur rentang yang mampu dicapai dalam waktu tersebut. Rata-rata panjang langkah orang Indonesia sekitar 0,5 meter. Oleh karena itu, uji ini mampu dilaksanakan melalui menghitung total langkah yang diambil selama 6 menit secara kontinu.

Untuk mempermudah perhitungan langkah, dapat digunakan alat seperti *tally-counter* ataupun tasbih ceklok mekanik. Setelah total langkah diperoleh, hasilnya dikalikan dengan 0,5 meter guna menentukan total jarak yang telah ditempuh. Atas dasar jarak tersebut, prediksi nilai VO_2 maks seseorang bisa dihitung melalui rumus berikut : $0,03 \times \text{jarak (m)} \times 3,98$

Tabel 2. 1 kategori VO_2 max *Six Minute Walk Test*

No	Kategori	Tingkatan	Konsumsi Oksigen (VO_2 maks)
1	Kategori I	Sangat Kurang (SK)	VO_2 maks < 28 ml/kgBB/menit
2	Kategori II	Kurang (K)	VO_2 maks antara 28,1 – 34 ml/kgBB/menit
3	Kategori III	Sedang (S)	VO_2 maks antara 34,1 – 42 ml/kgBB/menit
4	Kategori IV	Baik (B)	VO_2 maks antara 42,1 – 52 ml/kgBB/menit
5	Kategori V	Baik Sekali (BS)	VO_2 maks > 52 ml/kgBB/menit

Sedangkan uji 6MWT yang dipakai guna menilai tingkat kebugaran seseorang berdasarkan kapasitas konsumsi oksigen, terdapat metode lain yang memiliki

tingkat akurasi serupa, yaitu Rumus 56. Metode ini menilai tingkat kebugaran dengan mengacu pada rentang tempuh, individu dengan tingkat kebugaran yang baik mampu menempuh jarak 500 meter di 6 menit tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan. Jarak tersebut setara dengan sekitar 1000 langkah.²⁹ Berdasarkan Rumus 56, tingkat kebugaran dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan sebagai berikut:

Tabel 2. 2 kategori kebugaran berdasarkan jarak tempuh

No	Kategori	Jarak Tempuh
1	Sangat buruk	<300 meter
2	Sedang	300-400 meter
3	Baik	400-500 meter
4	Sangat baik	>500 meter

2.1.3 Hubungan Literasi fisik dan tingkat kebugaran

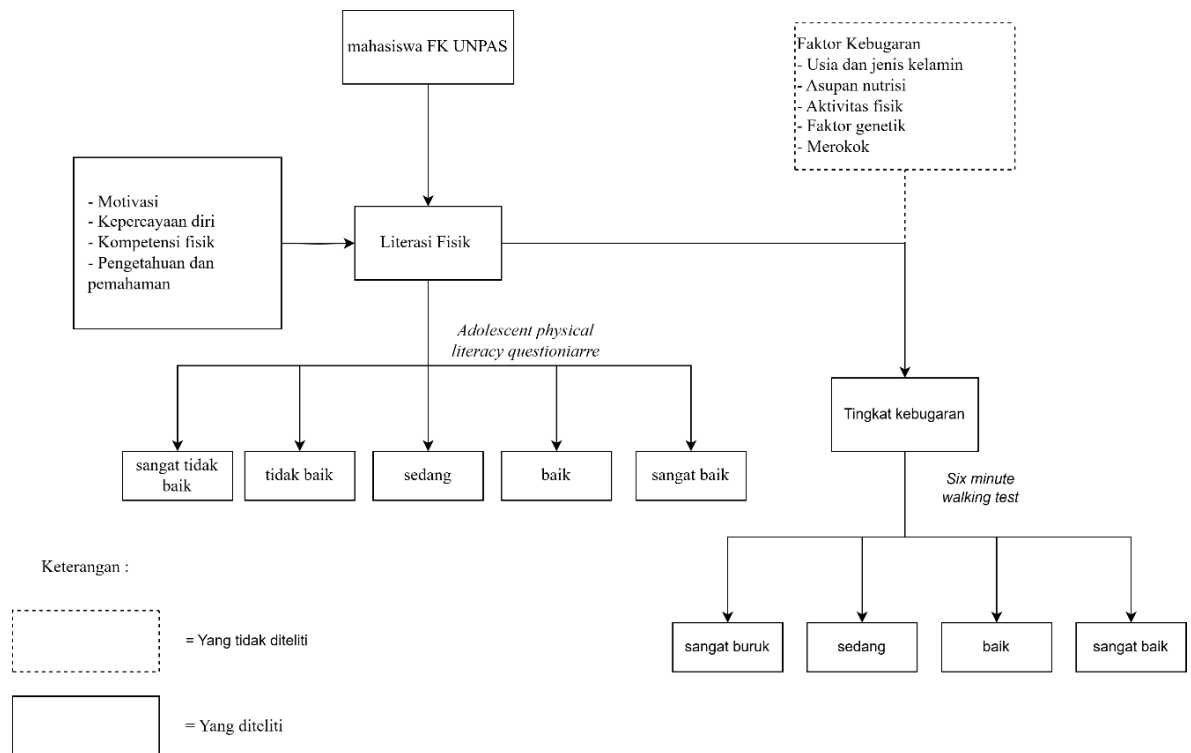
Literasi fisik berperan sebagai dasar dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar serta mendukung partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Hubungan positif antara literasi fisik dan aktivitas fisik menegaskan pribadi melalui literasi fisik yang lebih optimal condong lebih aktif secara fisik. Selain itu, literasi fisik juga memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani, sehingga kian tinggi literasi fisik individu, kian membaik tingkat kebugarannya.³⁰

2.2 Kerangka pemikiran

Literasi fisik merupakan kemampuan individu dalam memahami, menilai, dan menerapkan keterampilan gerak serta aktivitas fisik di kehidupan harian. Literasi fisik baik mampu berperan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani, terutama bagi mahasiswa FK UNPAS yang memiliki tuntutan akademik

tinggi. Faktor-faktor seperti pemahaman, motivasi, serta sikap terhadap aktivitas fisik berfungsi krusial dalam menetapkan kebugaran jasmani mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan literasi fisik dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FK UNPAS. Dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur literasi fisik serta tes kebugaran jasmani sebagai indikator tingkat kebugaran, penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi keterkaitan antara pemahaman mahasiswa mengenai literasi fisik dengan kondisi kebugaran mereka. Setelah data dari kuesioner dan tes kebugaran dikumpulkan, akan dianalisis apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi fisik mahasiswa dengan kebugaran jasmani mereka.



Gambar 2. 3 kerangka pemikiran

2.3 Hipotesis Penelitian

Riset ini bertujuan guna mengidentifikasi apakah ada hubungan antara literasi fisik dan tingkat kebugaran pada mahasiswa FK UNPAS. Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan penelitian, hipotesis yang diajukan ialah:

H_0 : Literasi fisik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kebugaran mahasiswa FK UNPAS.

H_1 : Literasi fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran mahasiswa FK UNPAS.