

**PEMAHAMAN LITERASI FISIK
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR**

Rendis Eka Arisandi¹, Novita Resti Anggraeni²

rendis@unim.ac.id,

novitarestianggraeni@gmail.com

Universitas Insan Budi Utomo Malang

Abstract

Physical literacy serves as a crucial foundation in physical education, as it encompasses an individual's capabilities, understanding, and motivation to remain physically active throughout their lifespan. Meanwhile, physical fitness acts as a primary indicator of students' physical condition, playing a vital role in supporting their daily learning activities. This study aims to examine the relationship between physical literacy understanding and physical fitness levels among sixth-grade elementary school students.

The study employed a quantitative approach with a correlational design, involving 92 sixth-grade elementary school students in Sumberpucung selected via purposive sampling. Data collection utilized the Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) to measure physical literacy and the *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara* (TKPN) to assess physical fitness. Data analysis was conducted using the Pearson correlation test with the aid of SPSS software.

The results revealed a significant relationship between physical literacy and physical fitness, with a correlation coefficient of $r = 0.278$ and a significance value of $p < 0.01$, indicating a low-strength relationship. These findings suggest that physical literacy is linked to students' physical fitness levels, albeit with a relatively small contribution. Consequently, the study underscores the importance of strengthening physical education instruction—moving beyond a sole focus on physical activity to also foster students' understanding, attitudes, and motivation regarding physical activity, thereby supporting sustainable improvements in physical fitness.

Abstrak

Literasi jasmani merupakan salah satu landasan penting dalam pembelajaran pendidikan

jasmani karena mencakup kemampuan, pemahaman, serta motivasi individu untuk tetap aktif bergerak sepanjang hayat. Di sisi lain, kebugaran jasmani menjadi indikator utama kondisi fisik siswa yang berperan dalam menunjang aktivitas belajar sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pemahaman literasi jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Sekolah Dasar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 92 siswa kelas VI Sekolah Dasar di Sumberpucung yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) untuk mengukur literasi jasmani dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk menilai kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,278$ dan nilai signifikansi $p < 0,01$, yang termasuk dalam kategori hubungan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi jasmani memiliki keterkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, meskipun kontribusinya relatif kecil. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi juga pada pengembangan pemahaman, sikap, dan motivasi siswa terhadap aktivitas jasmani guna mendukung peningkatan kebugaran secara berkelanjutan.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup aktif, sehat, dan berkelanjutan pada peserta didik. Dalam konteks ini, literasi Fisik menjadi salah satu konsep utama dalam pendidikan jasmani modern karena mencakup kemampuan bergerak, pemahaman, motivasi,

serta rasa percaya diri individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa literasi fisik berkorelasi dengan tingkat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, keterampilan motorik, hingga upaya pencegahan penyakit tidak menular pada anak dan remaja. Hal ini menegaskan bahwa literasi jasmani tidak hanya penting dalam pembelajaran di sekolah, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas hidup serta kesehatan jangka panjang siswa.

Di lapangan, masih ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah. Kondisi ini ditandai oleh minimnya keterlibatan dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran serta meningkatnya kecenderungan gaya hidup sedentari. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman, motivasi, dan kesadaran akan pentingnya aktivitas jasmani. Fenomena tersebut memunculkan pertanyaan mengenai sejauh mana literasi jasmani yang dimiliki siswa berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani mereka, khususnya dalam lingkungan pendidikan formal di sekolah menengah atas.

Penelitian terkait literasi fisik dan kebugaran jasmani telah banyak dilakukan di berbagai negara, namun hasilnya belum menunjukkan konsistensi yang kuat. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara kedua variabel tersebut, sementara penelitian lain menunjukkan hubungan yang relatif lemah hingga sedang, tergantung pada konteks penelitian, karakteristik subjek, serta instrumen yang digunakan. Di Indonesia, kajian yang secara khusus membahas hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah atas masih terbatas, terutama yang menggunakan instrumen terstandar dan dilakukan di sekolah negeri. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi untuk memperoleh pemahaman empiris yang lebih menyeluruh.

Secara konseptual, literasi fisik merupakan perpaduan antara motivasi, kepercayaan diri,

kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan individu untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Sementara itu, kebugaran jasmani menggambarkan kondisi fisik yang memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki energi cadangan untuk kegiatan lainnya. Kedua konsep ini secara teoritis saling berkaitan, karena individu dengan tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki kesadaran dan dorongan yang lebih tinggi untuk aktif bergerak, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Sekolah dasar di Sumberpucung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian literasi jasmani di tingkat pendidikan menengah, serta menjadi acuan bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, terintegrasi, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuannya yang sesuai untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan antarvariabel tanpa adanya perlakuan khusus terhadap subjek penelitian. Kegiatan penelitian dilaksanakan di sekolah dasar di Sumberpucung dengan melibatkan siswa kelas VI dalam satu periode pengambilan data.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 116 siswa. Dari jumlah tersebut, dipilih 92 siswa sebagai sampel melalui teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani serta berada dalam kondisi fisik yang memungkinkan untuk mengikuti

rangkaian tes kebugaran. Siswa yang mengalami cedera, sakit, atau memiliki kondisi medis yang menghambat pelaksanaan tes fisik tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua alat ukur utama. Literasi jasmani diukur menggunakan Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ), yang dirancang untuk menilai aspek pemahaman, motivasi, dan kepercayaan diri terkait aktivitas jasmani. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam penelitian dan terbukti memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang memadai. Sementara itu, kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang mencakup berbagai komponen kebugaran sesuai standar penilaian kebugaran pelajar di Indonesia.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Pada tahap awal, peneliti mengurus perizinan kepada pihak sekolah, menyusun jadwal pelaksanaan, serta memberikan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan dan mekanisme penelitian. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, siswa diminta mengisi kuesioner APLQ untuk mengukur tingkat literasi jasmani, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan TKPN yang dilakukan secara langsung di lapangan sekolah dengan pendampingan peneliti dan guru pendidikan jasmani. Tahap akhir mencakup pengumpulan serta verifikasi data guna memastikan kelengkapan dan keakuratan informasi yang diperoleh.

Analisis data dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan kurang dari 0,05.

Hasil

Subjek penelitian terdiri dari 116 siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi yang seluruhnya mengikuti proses pengumpulan data literasi jasmani dan tes kebugaran jasmani secara lengkap. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat literasi jasmani siswa berada pada kategori yang bervariasi, dengan kecenderungan dominan pada kategori cukup hingga rendah. Siswa dengan literasi jasmani kategori rendah berjumlah 37 orang atau sebesar 32%, sedangkan kategori cukup mencapai 36 siswa atau 31%. Kategori baik diisi oleh 21 siswa atau 18%, kategori baik sekali oleh 13 siswa atau 11%, dan kategori sangat rendah oleh 9 siswa atau 8%. Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki literasi jasmani yang optimal.

Tabel 1. Distribusi Hasil Literasi Siswa

No	Klasifikasi	Interval Nilai	F
1	Baik sekali	> 103	
2	Baik	91 -102	
3	Cukup	79 - 90	
4	Buruk	67 - 78	
5	Sangat buruk	< 66	
	Jumlah		

Berdasarkan data klasifikasi kebugaran jasmani siswa, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI menunjukkan distribusi yang bervariasi, namun cenderung berada pada kategori menengah ke bawah. Dari total 116 siswa, sebagian besar berada pada kategori buruk dengan jumlah 38 siswa (32%), diikuti kategori cukup sebanyak 35 siswa (31%). Sementara itu, kategori baik ditempati oleh 22 siswa (18%), dan baik sekali sebanyak 17 siswa (11%). Adapun kategori sangat buruk memiliki jumlah paling sedikit, yaitu 4 siswa (8%).

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal, karena lebih dari setengah jumlah sampel berada pada kategori cukup dan buruk. Proporsi siswa yang mencapai kategori baik dan baik sekali relatif lebih kecil, sehingga mengindikasikan masih perlunya peningkatan kondisi fisik siswa secara menyeluruh. Meskipun demikian, keberadaan siswa pada

kategori baik hingga baik sekali menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki tingkat kebugaran yang memadai. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI sekolah dasar di Sumberpucung masih perlu ditingkatkan, terutama melalui optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani serta dorongan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan Siswi

N O	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Presentasi
1	Baik Sekali	> 4	2	2 %
2	Baik	3 – 3.9	14	12 %
3	Cukup	2 – 2.9	45	39 %
4	Buruk	1 – 1.9	55	47 %
5	Sangat Buruk	< 1	0	0 %
	Jumlah		116	100 %

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,278$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,002$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat literasi jasmani yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi, meskipun hubungan yang terbentuk belum menunjukkan keeratan yang kuat.

Tabel 3. Korelasi antara Literasi Fisik dan Kebugaran Jasmani

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N
Literasi vs Kebugaran	0.278**	0.002	116

Keterangan : ** $p < 0.001$

Penelitian ini tidak melakukan analisis lanjutan seperti uji perbedaan atau analisis prediktif

karena fokus utama penelitian diarahkan pada pengujian hubungan antara dua variabel utama,

yaitu literasi fisik dan kebugaran jasmani. Hasil yang diperoleh telah memberikan gambaran

empiris mengenai pola hubungan kedua variabel tersebut pada siswa kelas VI SD di Sumberpucung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X, meskipun kekuatan hubungan yang terbentuk berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi jasmani memiliki keterkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani siswa, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan pemahaman, sikap, dan motivasi siswa terhadap aktivitas jasmani belum sepenuhnya terkonversi menjadi tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini juga hampir sama dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *physical literacy* dengan *physical activity*, *physical literacy* dengan kebugaran jasmani, serta *physical activity* dengan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani, serta *physical activity* dengan kebugaran jasmani (Irma, et al., 2025).

Hubungan yang rendah antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani dapat dipahami melalui pendekatan pedagogis dan psikologis. Literasi jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan dimensi kognitif dan afektif, seperti pengetahuan tentang aktivitas jasmani, rasa percaya diri, serta motivasi untuk bergerak (Mardiyah et al., 2025; Said & Hanafi, 2022). Siswa yang memahami pentingnya aktivitas fisik belum tentu memiliki frekuensi dan intensitas aktivitas iswa yang memahami pentingnya aktivitas fisik belum tentu memiliki frekuensi dan intensitas aktivitas yang cukup untuk menghasilkan adaptasi fisiologis berupa

peningkatan kebugaran jasmani (Caldwell et al 2020 : Nur Fajrin et al., 2025). Faktor kebiasaan, lingkungan sekolah, dukungan keluarga, serta gaya hidup sedentari turut memengaruhi sejauh mana literasi fisik dapat diwujudkan dalam bentuk aktivitas fisik yang berkelanjutan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil kajian yang melaporkan adanya hubungan positif antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani dengan tingkat korelasi yang bervariasi, tergantung pada konteks dan karakteristik subjek penelitian (Edwards et al., 2017; Young et al., 2020). Hasil penelitian ini juga mendukung temuan yang menunjukkan bahwa literasi jasmani pada siswa Indonesia belum sepenuhnya berkembang secara optimal, sehingga dampaknya terhadap kebugaran jasmani masih relatif terbatas (Irmansyah et al., 2021). Perbedaan kekuatan hubungan dengan penelitian lain dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen, usia subjek, lingkungan pembelajaran, serta intensitas program pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan literasi jasmani perlu dipandang sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dari sisi teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa literasi jasmani merupakan konstruk multidimensional yang tidak berdampak secara langsung terhadap kebugaran jasmani tanpa dukungan konteks pembelajaran dan lingkungan yang memadai. Dari sisi praktis, guru pendidikan jasmani perlu merancang pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga menanamkan pemahaman, refleksi, dan motivasi siswa agar aktivitas jasmani menjadi kebiasaan sehari-hari. Dari sisi kebijakan, sekolah dapat mengembangkan program pendukung seperti kegiatan ekstrakurikuler, budaya sekolah aktif, dan kolaborasi dengan orang tua untuk mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran.

Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada penggunaan desain longitudinal atau eksperimen untuk melihat pengaruh intervensi pembelajaran literasi

jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji peran variabel mediasi seperti aktivitas fisik harian, motivasi berolahraga, atau dukungan lingkungan sekolah dan keluarga guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemahaman literasi fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas, meskipun tingkat hubungan yang terbentuk berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi fisik memiliki peran dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, namun peningkatan kebugaran tidak hanya ditentukan oleh pemahaman dan sikap terhadap aktivitas jasmani, melainkan juga dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas fisik, lingkungan belajar, dan dukungan sosial di luar pembelajaran formal. Hasil penelitian ini memberikan makna penting bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam mendorong pembelajaran yang lebih komprehensif dan berorientasi pada pembentukan kesadaran, motivasi, serta kebiasaan hidup aktif sebagai dasar peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain intervensi atau longitudinal serta melibatkan variabel pendukung lain agar pemahaman mengenai hubungan literasi jasmani dan kebugaran jasmani dapat diperoleh secara lebih mendalam dan aplikatif.

Referensi

- Andika, Saputra, E., & Oktadinata, A. (2025). Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2),

245–253. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.750>

Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons,

B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age

children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15),

713–724.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>

Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar

Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.

<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions,

Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. In *Sports*

Medicine (Vol. 47, Issue 1, pp. 113–126).

<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>

Irman, M. N., Hendrayana, Y., & Hambali, B. (2025). Hubungan antara Physical Literacy dan

Physical Activity dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi.

Universitas Pendidikan Indonesia.

Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Hermansyah. (2021).

Physical Literacy in The Culture of Physical Education in Elementary Schools: Indonesian

Perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 929–

939. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514>

Mardiyah, V. F., Apriliyanto, R., Hardovi, B. H., & Zahuri, W. S. (2025). Tingkat Pemahaman

Literasi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XI SMA Negeri Kalisat. *Gelanggang*

Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8(4), 1121–1127.

<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i4.15051>

Nopiyanto, Y. E., Yarmani, Sugihartono, T., Arwin, Syafrial, Sutisyana, A., Pujiyanto, D.,

Prabowo, A., Kardi, I. S., Ibrahim, Wibowo, C., Haryanto, A. I., & Rasyono. (2024).

Analysis of Physical Education Students' Learning Obstacles in basic Research Course.

Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 8(1), 245–253.

<https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jk.v8i1.31781>

Nur Fajrin, A., Nopembri, S., & Hastuti, T. A. (2025). Physical literacy: physical literacy

knowledge and its relationship to physical fitness of senior high school students. *Retos*, 63,

1101–1112.

<https://doi.org/10.47197/retos.v63.111244>

Pulungan, K. A., Haryanto, A. I., Haryani, M., Suardika, I. K., & Nurkhoiroh. (2022).

Peningkatan Kemampuan Guru dalam Mengajarkan Tanggung Jawab pada Pembelajaran

113

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3),

245–253. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.238>

Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical*

Education, Recreation & Dance, 85(8), 38–40.

<https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>

Said, H., & Hanafi, S. (2022). Literasi Kebugaran Guru Pendidikan Jasmani Kecamatan Telaga

Kabupaten Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 17–22.

<https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13420>

van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D.,

Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical Activity Behaviours in

Adolescence: Current Evidence and Opportunities for Intervention. in *The Lancet*, 398(10298), 429–442.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)

Whitehead, M. (2019). Definition of Physical Literacy: Developments and Issues. In *Physical*

Literacy across the World (p. 11). <https://doi.org/10.4324/9780203702697-2>

Yan, W., Meng, Y., Wang, L., Zhang, T., Chen, L., & Li, H. (2022). Research on the

Relationship between Physical Literacy, Physical Activity and Sedentary Behavior.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(24), 16455.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192416455>

Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical Literacy: a Concept Analysis. *Sport,*

Education and Society, 25(8), 946–959.

<https://doi.org/10.108>