HUBUNGAN MINAT BERPRESTASI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *PHYSICAL LITERACY* PADA TIM BUANA PUTRA DI TANJUNG JABUNG TIMUR

Syahri Ramadhan[1], Endarman Saputra[2], Alek Oktadinata[3], Hendri Munar[4]

[1,2,3,4]*Universitas Jambi*
E-mail : [1]syahri02122002@gmail.com, [2]endarman@unja.ac.id, [3]alek_oktadinata@unja.ac.id, [4]hendrimunarfik@unja.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik dengan physical literacy pada pemain bola voli junior Tim Buana Putra di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli junior Tim Buana Putra, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang atlet yang dipilih secara total sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang digunakan untuk mengukur variabel minat berprestasi, aktivitas fisik, dan physical literacy. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara minat berprestasi (X_1) dan physical literacy (Y) dengan nilai r = 0,480, serta hubungan positif sedang antara aktivitas fisik (X_2) dan physical literacy (Y) dengan nilai r = 0,454. Analisis regresi ganda menghasilkan Multiple R = 0,545, dan hasil uji signifikansi menunjukkan nilai Sig. F = 0,0499 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap physical literacy. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa minat berprestasi dan aktivitas fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan physical literacy pada pemain bola voli junior. Peningkatan motivasi internal untuk berprestasi dan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik dapat memperkuat keterampilan gerak, pengetahuan, serta sikap positif terhadap olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan penguatan motivasi berprestasi, penerapan program latihan berkelanjutan, serta dukungan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan physical literacy atlet muda.

Kata Kunci : *Minat Berprestasi, Aktivitas Fisik, Physical Literacy, Bola Voli, Buana Putra*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, olahraga umumnya didefinisikan sebagai kegiatan apa pun yang membutuhkan penggunaan kemampuan fisik dan mental seseorang untuk melatih tubuh seseorang baik secara fisik maupun spiritual, olahraga adalah aktivitas fisik yang disengaja dan terjadwal yang ditentukan oleh arah, tujuan, waktu, dan tempatnya. Partisipasi olahraga merupakan metrik utama untuk mengukur pemahaman publik mengenai pentingnya menjalani gaya hidup sehat (Cahya et al., 2022).

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang kebanyakan dilakukan oleh pria dan wanita dari segala usia, mulai darianak-anak hingga orang dewasa (Azhar et al., 2020). Salah satu dari alasan mereka berpartisipasi dalam olahraga adalah untuk mendapatkan kebugaran fisik agar lebih fit setelahnya (Rueda Flores dkk., 2023). Menurut Oki Candra (2023:1) Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas yang membutuhkan usaha mental dan fisik untuk mengembangkan tubuh manusia baik secara fisik maupun spiritual. Tujuan olahraga adalah untuk membantu orang menjadi lebih sehat. Olahraga adalah fenomena dan sarana ekspresi manusia dalam kehidupan sosial. Tim atau individu dapat berolahraga, olahraga sangat penting bagi keberadaan manusia.

Menurut Hardiyanto (2019). Salah satu strategi untuk menjaga tubuh tetap sehat adalah berolahraga. Olahraga sering kali diikuti oleh pria, wanita, dan anak-anak. Olahraga dilakukan untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap dalam kondisi yang baik. Olahraga dapat dikelompokkan menurut sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, rekreasi, kesehatan dan pendidikan. Diperlukan waktu dan prosedur pembinaan yang panjang untuk mencapai performa puncak dalam olahraga kompetitif. Agar anak-anak tumbuh menjadi remaja yang produktif, olahraga kompetitif harus dikembangkan dan diperkenalkan kepada mereka sejak usia dini. Karena siswa harus berprestasi, bukanlah tugas yang mudah bagi seseorang yang terlibat dalam atletik untuk berada di area prestasi, pelatihan berkelanjutan, dan sejumlah elemen pendukung untuk mencapai atau melampaui prestasi tersebut.

Motivasi pelatih merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang harus didorong atau dimotivasi tinggi agar prestasi tersebut dapat ditingkatkan melalui berbagai program pelatihan yang terencana dan disiplin. Kekuatan yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak dalam rangka memilih tindakan yang akan mengarah pada pencapaian tujuan dikenal sebagai motivasi. Motivasi berprestasi merupakan salah satu dari beberapa bentuk motivasi. Dorongan untuk menguasai dan mempertahankan kualitas kerja yang baik, bersaing untuk dapat melampaui hasil yang telah diperoleh di masa lalu, dan melampaui prestasi orang lain merupakan contoh motivasi berprestasi.

Aktivitas Fisik terhadap *physical literacy* didefinisikan sebagai kombinasi dari motivasi, kepercayaan diri, kemampuan fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang memungkinkan individu untuk menghargai serta bertanggung jawab atas partisipasi dalam olahraga bola voli. Di Tanjung Jabung Timur terdapat tim bola voli yaitu Buana Putra yang masih dalam tahap pengembangan. Di tim tersebut terdapat para pemain senior dan pemain junior. Pemain senior sangat memotivasi para pemain muda agar mempunyai semangat yang tinggi untuk berlatih, karena diharapkan sebagai generasi penerusnya.

Pelatih bola voli di tim tersebut memiliki harapan yang tinggi terhadap pemain senior dan junior, karena ia meyakini bahwa kerjasama antara kedua kelompok ini dapat membentuk tim yang tangguh dan berprestasi. Ia berharap para pemain senior tidak hanya berperan sebagai pemimpin di lapangan, tetapi juga sebagai mentor yang dapat membagikan pengalaman dan pengetahuan

mereka kepada pemain junior. Dengan demikian, para senior dapat membantu junior dalam memahami strategi permainan, teknik yang benar, serta pentingnya kolaborasi dalam tim.

Di sisi lain, pelatih juga menginginkan agar pemain junior menunjukkan semangat dan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi latihan dan pertandingan. Mereka diharapkan untuk tidak ragu dalam bertanya dan belajar dari senior, serta berani mengambil inisiatif saat bermain. Pelatih ingin melihat adanya interaksi yang positif antara kedua kelompok ini, di mana junior merasa nyaman untuk meminta nasihat dan senior merasa bangga dapat membimbing generasi yang lebih muda.

Pelatih bola voli di tim buana putra juga berharap agar pemain senior dan junior dalam aktivitas fisik dapat memperdalam pemahaman mereka tentang *physical literacy*. Para senior diharapkan menjadi contoh yang baik dalam menerapkan prinsip- prinsip kebugaran dan teknik yang tepat, sementara junior didorong untuk berpartisipasi secara aktif dan belajar dari pengalaman yang ada. Dengan cara ini, keduanya dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka secara bersamaan, serta membangun dasar yang kokoh untuk kesehatan dan prestasi di masa depan.

Pola semua gerakan tubuh yang diciptakan oleh otot rangka disebut aktivitas fisik, dan melibatkan penggunaan energi (Handayani, 2022:132). Menurut Nurhasanah, dkk (2023:5) Melalui pengembangan *physical literacy* ini diharapkan akan memiliki kesadaran akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dimulai dari diri sendiri, lingkungan sekitar serta dapat berpengaruh terhadap masyarakat luas. *Physical literacy* sangat penting untuk meningkatkan dasarketerampilan dalam bermain bola voli khususnya pada fisik dimana dalam kemampuan seperti kekuatan dan fleksibilitas yang sangat mempengaruhi kelincahan (Gustiawan Handro, Putra M.Rusni Eka, 2016).

Oleh karena, itu adanya hubungan yang signifikan antara minat untuk berprestasi para pemain junior yang pemula terhadap aktivitas fisik dan penguasaan *physical literacy* dalam permainan bola voli. Beberapa pemain junior berpartisipasi dalam latihan bola voli ini karena pengaruh teman dan lingkungan, bukan karena keinginan pribadi. Pemain yang memiliki minat dan motivasi yang kuat terhadap bola voli cenderung lebih aktif dalam mengikuti latihan dan kompetisi, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis dan pemahaman mereka tentang permainan, tetapi juga memperkuat aspek sosial seperti kerja sama dan komunikasi. Minat yang kuat ini mendorong pemain untuk mengembangkan kemampuan fisik, seperti koordinasi dan daya tahan, serta membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung minat Pemain Junior dalam bola voli menjadi kunci untuk meningkatkan *physical literacy* mereka, menghasilkan generasi yang sehat dan memiliki pemahaman yang baik tentang olahraga.

Sebagian besar pengenalan potensi bakat, minat, dan minat berprestasi dilakukan pada tahap usia dini (junior), yaitu rentang usia anak sekitar 6 tahun hingga 14 tahun. Minat berperan sebagai pendorong yang melekat dalam diri sebagai semangat belajar dan berprestasi, mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas dengan dedikasi penuh dan cenderung tidak banyak beranjak. Minat berprestasi menambah dorongan untuk tidak hanya ikut serta, tetapi juga berusaha mencapai keberhasilan optimal dalam bidang yang diminati. Minat tidak diperoleh sejak lahir, melainkan berkembang melalui pengamatan, yang kemudian menstimulasi keinginan untuk ikut serta dan berprestasi. Minat ialah hasil dari pengalaman atau proses belajar (Alhogbi, 2017). Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang telah meluas di kalangan masyarakat, baik di klub, instansi, desa, maupun institusi pendidikan. Hal ini karena permainan bola voli

membutuhkan alat yang sederhana dan memberikan kegembiraan sekaligus tantangan berprestasi bagi para pemainnya.

Dalam PJOK ada istilah yang dikenal dengan *physical literacy*. Konsep *physical literacy* adalah sebagai suatu rangkaian kualitas yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, pengetahuan, serta pemahaman yang diperlukan untuk mengapresiasi dan bertanggung jawab terhadap partisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik Olahraga.

Menurut Agusta (2024), Saat ini, lebih dari 27,5% orang dewasa dan 81% remaja tidak mendapatkan jumlah latihan fisik yang disarankan. Mayoritas remaja diseluruh dunia jarang melakukan aktivitas fisik. Masalah ini menyebabkan remaja cenderung malas beraktivitas fisik, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka. *Physical literacy* menjadi solusi yang dapat memberikan pemahaman yang tepat kepada remaja tentang pentingnya aktivitas fisik. Berdasarkan pengamatan peneliti, terdapat hubungan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy* pemain junior ini dalam berolahraga bola Voli. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara minat berprestasi pemain junior dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy* pemain junior tim Buana Putra di Tanjung Jabung Timur dalam konteks olahraga bola voli.

METODE

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, kecamatan Kuala Jambi pada tim Buana Putra.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei, yang dipilih karena kemampuannya untuk secara sistematis dan objektif mengukur hubungan antara variabel minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy*, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dan dapat diandalkan dari anggota tim bola voli Buana Putra di Tanjung Jabung Timur, serta memberikan wawasan yang mendalam mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *physical literacy* dalam konteks olahraga. Instrumen yang sering digunakan untuk memperoleh data dilakukan melalui kuesioner yang diajukan kepada responden.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Untuk menggeneralisasi dari sampel ke populasi, peneliti biasanya mempelajari sampel yang dimaksudkan untuk mewakili populasi (Firmansyah and Dede, 2022). Populasi dalam penelitian ini yaitu tim Buana Putra di kabupaten Tanjung Jabung Timur kecamatan Kuala Jambi yang berjumlah 35 orang.

Sampel

Secara sederhana, sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan untuk mewakili keseluruhan populasi. Menurut Arikunto, sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang dianggap mewakili populasi untuk tujuan penelitian (Amin, 2017). Sampel penelitian ini adalah 20 pemain junior yang di dapat dari populasi tim Buana Putra di kabupaten. Tanjung Jabung Timur kecamatan Kuala Jambi.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling yang merupakan suatu teknik penetapan sampel secara acak. Simple Random Sampling merupakan metode dasar yang sering di gunakan dalam stastistik untuk memperoleh sampel yang mewakili populasi yang lebih besar. Dengan SRS peneliti dapat membuat kesimpulan tentang populasi besar dengan memeriksa sampel yang lebih kecil. Cara ini dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen (Hidaya, 2007). Peneliti mengambil sampel 20 anggota tim Buana Putra.

Teknik Pengumpulan Data

Sumber Data

Responden Penelitian

Anggota Tim Buana Putra yang berjumlah sekitar 20 orang. Responden akan dipilih secara purposive sampling, yaitu anggota yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan tim dan bersedia untuk mengisi kuesioner.

Kuesioner

Kuesioner yang dirancang khusus untuk penelitian ini, yang mencakup pertanyaan mengenai minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy*. Kuesioner ini akan disebarkan kepada semua anggota tim untuk mendapatkan data yang relevan.

Observasi

Observasi langsung terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh anggota tim selama latihan dan pertandingan. Data ini akan digunakan untuk melengkapi informasi yang diperoleh dari kuesioner.

Dokumentasi

Pengumpulan data sekunder melalui dokumentasi, seperti catatan latihan, dan laporan kegiatan tim. Ini akan memberikan konteks tambahan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh anggota tim.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang biasanya terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mengukur minat berprestasi dan aktivitas fisik, serta aspek- aspek yang berkaitan dengan *physical literacy*. Skala Likert sering digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana responden setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang disajikan.

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi diperlukan untuk memberikan pandangan menyeluruh terhadap instrumen yang digunakan dalam penyelidikan ini. Adapun kisi-kisi dari instrumen Hubungan Minat Berprestasi Dan Aktivitas Fisik Terhadap *Physical literacy* Bola Voli Pada Tim Buana Putra di Tanjung Jabung Timur yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Minat Berprestasi

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Minat Berprestasi

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan	Skala Penilaian
Minat Berprestasi	Ketertarikan menjadi pemain terbaik	1	SS, S, C, TS, STS
	Motivasi Berprestasi	3, 7, 9	SS, S, C, TS, STS

	Keinginan mengikuti kompetisi	5	SS, S, C, TS, STS
	Pedulian terhadap hasil pertandingan	2, 4, 6, 8, 10	SS, S, C, TS, STS

(sumber : Futri 2022)

2. Aktivitas Fisik

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Aktivitas Fisik

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan	Skala Penilaian
Aktivitas Fisik	Ketertarikan mengikuti latihan fisik	11, 15, 17, 19	SS, S, C, TS, STS
	Partisipasi dalam aktivitas belajar	13	SS, S, C, TS, STS
	Sikap terhadap aktivitas fisik	12, 14, 16, 18, 20	SS, S, C, TS, STS

(Sumber: Futri 2022)

3. *Physical Literacy*

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pysical Literacy

Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan	Skala Penilaian
Physical literacy	Minat mempelajari teknik dasar olahraga	21, 23, 27, 29	SS, S, C, TS, STS
	Pemahaman aturan dan teknik olahraga	22, 24, 28, 30	SS, S, C, TS, STS
	Pengetahuan manfaat dan keselamatan olahraga	25, 26	SS, S, C, TS, STS

(Sumber : Liyoni Heldiayana 2024)

Uji validitas dilakukan untuk memastikan sejauh mana instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur variabel yang hendak diteliti, yaitu minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy*. Instrumen untuk variabel minat berprestasi serta aktivitas fisik diadaptasi dari penelitian Futri (2022), sedangkan instrumen *physical literacy* diambil dari penelitian Heldiayana (2024), yang mengembangkan alat ukur berdasarkan *Physical literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* oleh Longmuir dkk. (2018). Pada penelitian Futri (2022), pengujian validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment. Pearson dengan batas nilai *r* tabel sebesar 0,443 pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai *r* hitung lebih tinggi dari *r* tabel, sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, Heldiayana (2024) menggunakan pendekatan *content validity* atau validitas isi melalui metode *expert judgment*, di mana para ahli menilai kesesuaian butir instrumen dengan indikator literacy fisik. Hasil penilaian menunjukkan bahwa semua butir pernyataan valid secara isi dan konstruk setelah dilakukan adaptasi dari PLKQ. Oleh karena itu, seluruh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid, serta layak digunakan untuk mengukur hubungan antara minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy* pada pemain junior tim Buana Putra di Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data yang akurat dan stabil. Proses pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha (α). Berdasarkan hasil uji yang diadaptasi dari penelitian Futri (2022), diperoleh nilai α sebesar 0,871, yang menandakan bahwa instrumen minat berprestasi dan aktivitas fisik tergolong sangat reliabel. Adapun instrumen *physical literacy* yang diadaptasi dari Heldiayana (2024) juga terbukti reliabel berdasarkan hasil *expert review*, yang menunjukkan adanya kesesuaian makna dan konsistensi setiap butir setelah proses adaptasi dari PLKQ (Longmuir et al., 2018). Dengan demikian, seluruh instrumen dalam penelitian ini memiliki reliabilitas tinggi serta dapat digunakan secara konsisten untuk mengukur hubungan antarvariabel penelitian.

Kuesioner Minat Berprestasi

Kuesioner minat berprestasi dirancang untuk mengukur tingkat dorongan dan keinginan individu dalam mencapai prestasi atau keberhasilan dalam olahraga dan aktivitas fisik. Kuesioner ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan mengenai motivasi, ambisi, dan ketekunan responden dalam berpartisipasi serta berusaha mencapai hasil terbaik dalam kegiatan olahraga.

Skala Minat (1-5)

1 : Sangat Tidak Setuju
2 : Tidak Setuju
3 : Cukup
4 : Setuju
5 : Sangat Setuju

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan kuesioner berupa lembar pernyataan yang dibagikan langsung kepada responden, digunakan untuk mengumpulkan data.

Kuesioner Aktivitas Fisik

Kuesioner aktivitas fisik dirancang untuk mengukur tingkat keterlibatan individu dalam berbagai bentuk aktivitas fisik. Kuesioner ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan mengenai frekuensi, durasi, dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Dengan informasi ini, peneliti dapat menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan *physical literacy*, serta bagaimana minat berprestasi terhadap olahraga dapat berhubungan dengan tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Frekuensi Aktivitas Fisik (1-5)

1 : Sangat Tidak Setuju
2 : Tidak Setuju
3 : Cukup
4 : Setuju
5 : Sangat Setuju

Kuesioner *Physical literacy*

Kuesioner *physical literacy* dirancang untuk mengukur pemahaman dan keterampilan individu dalam aktivitas fisik. Kuesioner ini mencakup pertanyaan tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait aktivitas fisik, yang membantu peneliti mengevaluasi tingkat *physical literacy* dan dampaknya terhadap kesehatan serta kebugaran individu.

Skala Pengetahuan dan Keterampilan (1-5)

1 : Sangat Tidak Setuju
2 : Tidak Setuju
3 : Cukup

4 : Setuju
5 : Sangat Setuju

Teknik Analisis Data

Statistik deskriptif digunakan untuk memeriksa data yang dikumpulkan oleh alat evaluasi. Agar data lebih mudah dipahami, statistik deskriptif berfokus pada penggambaran atau peringkasan data baik secara grafis (dalam bentuk tabel atau grafik) maupun numerik (misalnya, dengan menghitung rata-rata). Kemudian data yang diperoleh melalui angket untuk ahli, seperti para pemain junior dengan menggunakan skala Likert dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengubahan hasil data berupa pengisian chek list menjadi data kuantitatif berupa skor dengan menggunakan skala Likert.
2. Menghitung jumlah total skor pada tiap aspek. Pengubaan skor dalam bentuk persentase dengan rumus :

$$\% \text{ skor} = \frac{\text{jumlah yang diperoleh dikaitkan dengan bobot skor}}{\text{jumlah skor ideal seluruh item}} = \frac{5n+4n+3n+2n+1n}{N}$$

Keterangan :
n = jumlah yang diperoleh
N = jumlah item

Untuk menganaaalisis data dari angket dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Angket yang telah diisi responden diperiksa kelengkapan jawabannya, kemudian disusun sesuai dengan skor responden.
2. Mengkuantitatifkan jawaban setiap pernyataan dengan memberikan skor sesuai dengan bobot yang telah ditentukan sebelumnya.
3. Membuat tabulasi data.
4. Menghitung persentase dari tiap-tiap sub variabel dengan rumus yang digunakan dalam perhitungan persentase skor.
5. Dari persentase yang telah diperoleh kemudian ditranformasikan ke tabel.
6. Untuk pemaknaan skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokan menjadi lima kategori yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang baik, dan tidak baik.

Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan rumus Saifuddin Azwar (2010:108) yaitu :

Tabel 3. Kategori Penilaian

No	Formula	Kategori
1	$X > M + 1{,}5\ SD$	Sangat Baik
2	$M+0{,}5\ SD < X \leq M + 1{,}5\ SD$	Baik
3	$M - O{,}5\ SD < X \leq M + 0{,}5\ SD$	Cukup
4	$M - 1{,}5\ SD < X \leq M - 0{,}5\ SD$	Kurang Baik
5	$X \leq M - 1{,}5\ SD$	Tidak Baik

Sumber : gali rusadi, 2023

Keterangan :
M = Mean (Rerata)
X = Jumlah Responden

Pengujian hipotesis dalam skripsi ini menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy* pada pemain junior

tim voli buana putra. Selain itu, dilakukan analisis deskriptif terhadap skor angket untuk mengkategorikan tingkat minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy* ke dalam kategori sangat setuju atau sangat tidak setuju. Pengujian hipotesis ini menggunakan excel. Kesimpulan diambil berdasarkan hasil uji korelasi tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Angket Penelitian

Hasil penelitian yang didapat melalui penyebaran angket tentang Hubungan Minat Berprestasi dan Aktivitas Fisik terhadap *Physical literacy* pada Tim Buana Putra di Tanjung Jabung Timur memperlihatkan skor pada setiap bagian angket. Instrumen angket tersebut terbagi menjadi tiga komponen utama, yaitu minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy*. Secara keseluruhan, hasil yang diperoleh dapat diuraikan melalui penjelasan berikut.

Demografi Data

Tabel 5. Demografi Data

Sampel	Skor Max	Skor Min	Rata-rata	SD
Tinggi badan	175	150	165,55	6,45205
Berat badan	63	45	53	4.667919631
Umur	20	12	17,2	2,067289
Minat berprestasi	45	30	38,7	4.156162197
Aktivitas fisik	46	34	38,8	2.948683917
Physical literacy	40	32	36,55	2.01246118
N		20		

Demografi data dalam skripsi ini meliputi 20 pemain junior tim voli Buana Putra di Tanjung Jabung Timur. Rata-rata tinggi badan pemain sekitar 165,55 cm dan berat badan sekitar 53 kg serta rata-rata usia 17,2 tahun. Responden mengisi angket terkait minat berprestasi, aktivitas fisik, dan *physical literacy* dengan hasil skor rata-rata menunjukkan kategori baik. Sampel ini merepresentasikan kelompok atlet junior yang aktif dan termotivasi dalam olahraga bola voli.

Angket

Penyebaran angket dilakukan pada tim buana putra tentang minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy* bola voli, hasil dari penyebaran angket dapat di jelaskan sebagai berikut:

Hasil Penyebaran Angket Minat Berprestasi

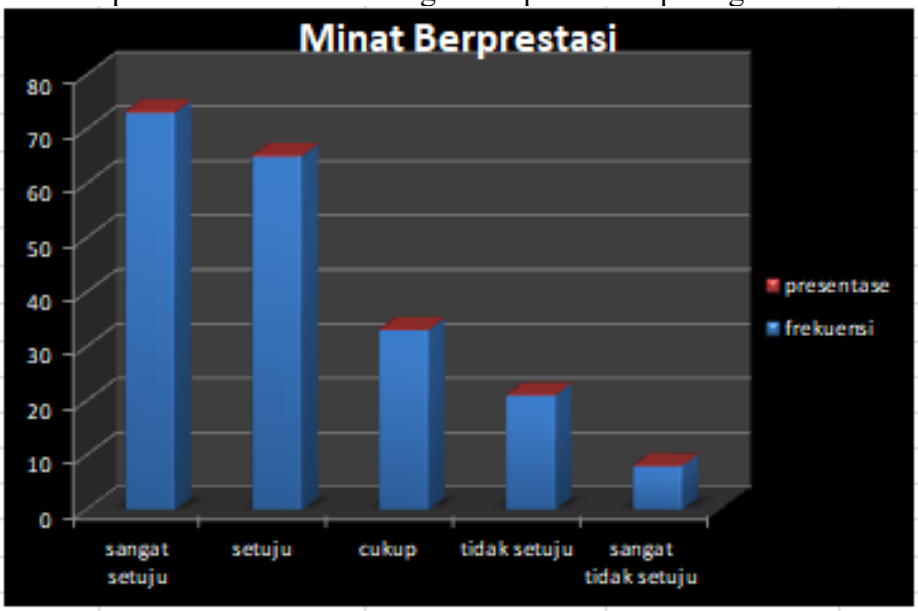
Dalam penelitian ini, instrumen angket menggunakan skala penilaian dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1.Angket terdiri atas 10 butir pernyataan dan diberikan kepada 20 responden. Berdasarkan hasil penyebaran angket tersebut, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 6. Rentang Kategori Minat Berprestasi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju/ baik sekali	80- 100	73	36%
Setuju/ baik	60- 79	65	33%
Netral/ sedang	40- 59	33	16%

Tidak Setuju/ cukup	20- 39	21	11%
Sangat Tidak Setuju/ kurang	0- 19	8	4%
Total		200	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Minat Berprestasi

Hasil penelitian pada angket minat berprestasi yang terdiri dari 10 butir pernyataan dan telah dibagikan kepada 20 pemain tim bola voli Buana Putra di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi, menunjukkan total skor mentah sebesar 774, dengan skor maksimal 1000, diperoleh persentase skor sebesar 77,4%

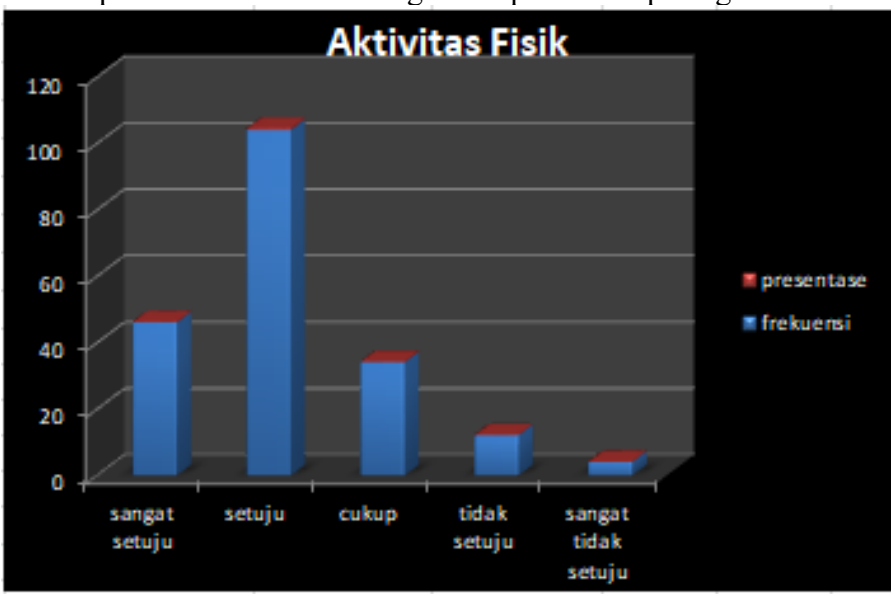
Hasil penyebaran angket aktivitas fisik

Dalam penelitian ini, instrumen angket menggunakan skala penilaian dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Angket terdiri atas 10 butir pernyataan dan diberikan kepada 20 responden. Berdasarkan hasil penyebaran angket tersebut, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Rentang Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju/ baik sekali	80- 100	46	23%
Setuju/ baik	60- 79	104	52%
Netral/ sedang	40- 59	34	17%
Tidak Setuju/ cukup	20- 39	12	6%
Sangat Tidak Setuju/ kurang	0- 19	4	2%
Total		200	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Aktivitas Fisik

Hasil penelitian pada angket minat berprestasi yang terdiri dari 10 butir pernyataan dan telah dibagikan kepada 20 pemain tim bola voli Buana Putra di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi, menunjukkan total skor mentah sebesar 776, dengan skor maksimal 1000, diperoleh persentase skor sebesar 77,6%

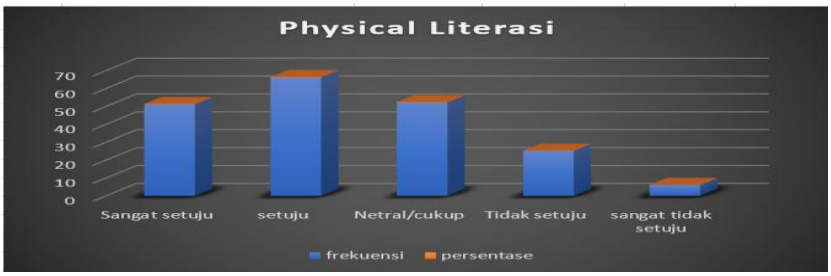
a. Hasil penyebaran angket physical literacy

Dalam penelitian ini, instrumen angket menggunakan skala penilaian dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Angket terdiri atas 10 butir pernyataan dan diberikan kepada 20 responden. Dari hasil penyebaran angket tersebut, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 8. Rentang Kategori Physical Literacy

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju/ baik sekali	80- 100	51	26%
Setuju/ baik	60- 79	66	33%
Netral/ sedang	40- 59	52	26%
Tidak Setuju/ cukup	20- 39	25	13%
Sangat Tidak Setuju/ kurang	0- 19	6	3%
Total		200	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Physical Literasi

Hasil penelitian pada angket *physical literacy* yang terdiri dari 10 butir pernyataan dan telah dibagikan kepada 20 pemain tim bola voli Buana Putra di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi, menunjukkan total skor mentah sebesar 731, dengan skor maksimal 1000, diperoleh persentase skor sebesar 73,1%.

Analisis Uji Hipotesis

Hubungan antara Minat Berprestasi (X_1) dengan *Physical literacy* (Y)

Dari hasil perhitungan korelasi sederhana menggunakan Microsoft Excel diperoleh nilai r = 0,480. Nilai tersebut menandakan adanya hubungan positif berkategori sedang antara minat berprestasi dengan *physical literacy*. Dengan kata lain, pemain yang memiliki minat berprestasi lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan *physical literacy* yang lebih baik.

Hubungan antara Aktivitas Fisik (X_2) dengan *Physical Literacy* (Y)

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara aktivitas fisik dan *physical literacy*, diperoleh nilai **r = 0,454**. Nilai tersebut menunjukkan adanya **hubungan positif dengan kekuatan sedang**, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka semakin baik pula tingkat *physical literacy* yang dimilikinya.

Hubungan antara Minat Berprestasi (X_1), Aktivitas Fisik (X_2) terhadap *Physical Literacy* (Y)

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai Multiple R = 0,545. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan sedang antara minat berprestasi dan aktivitas fisik secara simultan terhadap *physical literacy*.

Selanjutnya, hasil uji signifikansi memperoleh nilai Sig. F = 0,0499 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy* bersifat signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "Terdapat hubungan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy*" dapat diterima.

Pembahasan

Analisis regresi berganda yang dilakukan menunjukkan nilai Multiple R sebesar 0,545 yang mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara minat berprestasi dan aktivitas fisik secara bersama-sama terhadap *physical literacy*. Hasil uji signifikansi menghasilkan nilai Sig. F = 0,0499, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hubungan tersebut terbukti signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara minat berprestasi dan aktivitas fisik terhadap *physical literacy* terbukti dan diterima.

Hasil ini menunjukkan bahwa minat berprestasi berperan penting dalam memotivasi individu untuk mencapai kompetensi terbaiknya, sedangkan aktivitas fisik memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan kesadaran tubuh. Kedua faktor tersebut berinteraksi secara positif dalam membentuk tingkat *physical literacy* yang optimal. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan adanya keterkaitan antara motivasi berprestasi, partisipasi dalam aktivitas fisik, dan perkembangan literacy fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil sebuah kesimpulan sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara minat berprestasi (X_1) dan physical literacy (Y) pada pemain junior Buana Putra Tanjung Jabung Timur, dengan nilai korelasi r = 0,480. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin

tinggi minat berprestasi yang dimiliki pemain, semakin baik pula tingkat literacy fisik yang dicapai.

Selain itu, ditemukan pula hubungan positif sedang antara aktivitas fisik (X_2) dan physical literacy (Y) dengan nilai korelasi r = 0,454. Temuan ini menegaskan bahwa pemain yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi cenderung memiliki literacy fisik yang lebih baik

Secara simultan, hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa minat berprestasi (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap physical literacy (Y), dengan nilai Multiple R = 0,545 dan. Nilai Sig. F = 0,0499 < 0,05 mengonfirmasi bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa minat berprestasi dan aktivitas fisik berkontribusi penting dalam meningkatkan physical literacy pemain bola voli junior. Sinergi untuk berprestasi dan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik berperan dalam membentuk keterampilan, pengetahuan, dan sikap positif terhadap olahraga, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat physical literacy pemain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Hubungan Minat Berprestasi dan Aktivitas Fisik terhadap Physical Literacy Bola Voli pada Tim Buana Putra di Tanjung Jabung Timur" dengan baik dan lancar.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan laporan ini, antara lain:

1. Bapak Dr. Endarman Saputra, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan arahan, motivasi, serta masukan berharga dalam penyusunan penelitian ini.
2. Bapak Alek Oktadinata, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, koreksi, dan saran yang konstruktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi beserta jajaran, yang telah memberikan fasilitas dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi atas ilmu, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
5. Tim Bola Voli Buana Putra Tanjung Jabung Timur, yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar, atas doa, kasih sayang, dan dukungan moral maupun material yang tidak pernah putus selama penulis menempuh pendidikan.
7. Seluruh rekan dan sahabat seperjuangan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan semangat dan kebersamaan selama proses penelitian ini berlangsung.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan karya ilmiah di masa mendatang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fraktal box counting dari citra wajah dengan deteksi tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika, 2*(6).

Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B., Surbakti, R. M., & Sitorus, W. (2024). Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu, 8*(9).

Fauziah Hermawan, R., Susianti, E., Rahayu, E. T., & Singaperbangsa, U. (2022). Pengaruh media pembelajaran audio visual dalam permainan bola voli terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8*(10), 80–88. https://doi.org/10.5281/zenodo.6791685

Firmansyah, D., & Al Fath Sukabumi, S. (n.d.). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH), 1*(2), 85–114. https://doi.org/10.55927

Fisik, K. L., Berolahraga, K., Fisik, A., Fisik, T. K., Sekolah, S., Di, D., Timur, J., Kukuh, G., Aswara, A. Y., & Ahmad, H. (2023). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4.* http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index

Gustiawan, E. A., & Prabowo, Y. (n.d.). Minat siswa mengikuti pembelajaran penjas di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. https://doi.org/10.22437/sc.v3i2.27562

Gustiawan, H., Putra, M. R. E., & Suhdy, M. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 6 Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan, 15*(2), 99–108. https://doi.org/10.31540/jpp.v15i2.1344

Haryandi Gumara, O., Sujana Wahyuri, A., & Ihsan, N. (2023). Effectiveness of e-modules for physical education, sports and health subjects in improving learning outcomes of junior high school students. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7*(1).

Hui, D. S., Azhar, E. I., Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., Ippolito, G., Mchugh, T. D., Memish, Z. A., Drosten, C., Zumla, A., & Petersen, E. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health: The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases, 91*, 264–266. https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.01.009

Husaeni, A., & Hasmarita, S. (2021a). Minat siswa menengah atas terhadap ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*

Husaeni, A., & Hasmarita, S. (2021b). Minat siswa menengah atas terhadap ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (n.d.). Analisis literacy fisik peserta didik SMKN di Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga.* https://www.chartingpl.com/?id=1

Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2020). Cyberbullying and children and young people's mental health: A systematic map of systematic reviews. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(2), 72–82. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370

Mulyanto, J., & Prabowo, Y. (n.d.). Tingkat keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 5 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 6*(2). https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i2.32377

Pasarrin, J., Sukron Fauzi, M., & Krisdiana Cahyaningrum, G. (n.d.). Survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Muhammadiyah 3 Samarinda. https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej

Pasek Martini, K., Gede Suwiwa, I., Komang, I., & Adnyana, S. (2024). Pengembangan media pembelajaran berbasis website materi passing bola voli sekolah dasar. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha, 22*(1), 16–24. https://doi.org/10.23887/ika.v

Ratu, O., Carapeboka, M., Amanda, A., Sanjaya, B., & Bina, U. (2022). Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet dalam meningkatkan prestasi di Badminton Plajoe Selection. *Jurnal Pengabdian Mandiri, 1*(7). http://bajangjournal.com/index.php/JPM

Sakinah, S., Purnama, J., & Studi Profesi Ners, P. (2022). Pengaruh aktivitas fisik berjalan kaki penyandang diabetes melitus tipe 2 terhadap kestabilan gula darah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 11*(2). https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP

Saputra, G. Y. (2023). Minat siswa kelas VII dan VIII dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal of Physical Education (JouPE), 4*(1), 1–7. http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index

Silaban, M., Siringo-Ringo, M., Hizkia Perangin-Angin, I., Gaol, R. L., & Sitorus, S. E. (2024). Gambaran asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan tahun 2024. *Nursing Applied Journal, 2*, 120–129. https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.415

Siliwangi, J. P., Millah, H., Sudjarwo, I., Subekti, N., & Universitas Siliwangi Tasikmalaya. (n.d.-a). Sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus "TKPE" (upaya meningkatkan SDM guru olahraga SMA dan SMP di lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya).

Siliwangi, J. P., Millah, H., Sudjarwo, I., Subekti, N., & Universitas Siliwangi Tasikmalaya. (n.d.-b). Sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus "TKPE" (upaya meningkatkan SDM guru olahraga SMA dan SMP di lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya).

Siliwangi, J. P., Millah, H., Sudjarwo, I., Subekti, N., & Universitas Siliwangi Tasikmalaya. (n.d.-c). Sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus "TKPE" (upaya meningkatkan SDM guru olahraga SMA dan SMP di lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya).

Widodo, Y., & Widya Putri, M. (2025). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap keterampilan long passing pada SSB Bina Muda Karanganyar U13–U15 tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 6*(2).