

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR

Joko Priono ^{a,1,*}, Dewi Ayu Lestari ^{b,2}

^a Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Medan, Indonesia

¹ jokopriono257@gmail.com*; ² scorpioayu90@rocketmail.com

* Joko Priono

ARTICLE INFO

Article history

Received 2024-01-22

Revised 2024-01-31

Accepted 2024-02-04

Keywords

Fitness
TKJI
Student
Physical Fitness

Kata kunci

Kebugaran
TKJI
Mahasiswa
Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

UPMI PJKR understudies do dynamic courses consistently with sports and hypothesis. As study time advances, numerous understudies invest less energy practicing and all the more frequently hang out or visit in bistros in the early evening or night in the wake of examining, which ought to be utilized to rest or foster their athletic abilities so their actual wellness is kept up with well. This is something contrary to the picture of sports understudies. The reason for this examination is to decide the examination of the actual wellness level of PJKR understudies at the Indonesian People Group Advancement College in 2023. This sort of exploration is clear examination, specifically research directed on autonomous factors without making correlations or associating them with different factors. The populace in this study was 450 PJKR UPMI understudies. Examining was completed utilizing a purposive example, where the necessities for this example were that PJKR UPMI understudies were male and had a 2021 endorsement, adding up to 40 understudies. The instrument utilized is the TKJI Test for a very long time 16-19 years. From the consequences of tests and estimations of the actual wellness of the 2023 PJKR UPMI understudies, the generally speaking actual wellness was 20 understudies with a rate score of half in "Poor people" classification, then the quantity of understudies was 12 individuals with a rate score of 30% in the "Medium, then" class. the quantity of understudies was 2 individuals with a rate score of 5% in the "Upside" classification.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Mahasiswa UPMI PJKR melakukan mata kuliah dinamis dengan disertai olahraga dan teori. Seiring bertambahnya waktu belajar, banyak siswa yang menghabiskan lebih sedikit energi untuk berlatih dan lebih sering nongkrong atau berkunjung ke kafe pada sore atau malam hari setelah ujian, yang seharusnya digunakan untuk mengistirahatkan atau mengembangkan kemampuan atletiknya sehingga kesehatannya yang sebenarnya dipelihara dengan baik. Hal ini bertolak belakang dengan gambaran mahasiswa olah raga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hasil pengujian terhadap tingkat kesehatan aktual mahasiswa PJKR di Perguruan Tinggi Kemajuan Masyarakat Indonesia Tahun 2023. Penelitian semacam ini merupakan penelitian yang jelas, yaitu penelitian yang diarahkan pada faktor-faktor yang berdiri sendiri tanpa membuat korelasi atau mengaitkannya dengan faktor-faktor lain. faktor. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR UPMI sebanyak 450 orang. Pengujian dilakukan dengan menggunakan contoh purposive, dimana syarat pada contoh ini adalah mahasiswa PJKR UPMI berjenis kelamin laki-laki dan mempunyai endorsement tahun 2021 sehingga berjumlah 40 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes TKJI dengan jangka waktu yang sangat lama yaitu 16-19 tahun. Dari hasil tes dan estimasi kesehatan aktual mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023, secara umum kesehatan aktual mahasiswa sebanyak 20 orang dengan nilai angka setengah pada klasifikasi "Orang Miskin", maka jumlah siswa sebanyak 12 orang dengan nilai kesehatan aktual. skor 30% pada kelas "Sedang, lalu". jumlah siswa sebanyak 2 orang dengan skor rata-rata 5% pada kategori "Upside".

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Secara umum manusia memiliki waktu 24 jam dalam sehari semalam dan penggunaan waktu sangat tergantung pada kepentingan orang masing-masing. Penggunaan waktu bagi setiap orang berbeda-beda, hal ini tergantung pada kebiasaan seseorang, sasaran hidup seseorang, status ekonomi, lingkungan, dan banyak faktor lainnya. Orang yang sudah berkeluarga cenderung lebih banyak mempergunakan waktu untuk bekerja, sedangkan anak-anak dan remaja cenderung lebih banyak mempergunakan waktu untuk bermain. Dalam (Dapan, 2020) mengelompokkan penggunaan waktu dalam sehari semalam terbagi menjadi tiga, yaitu untuk bekerja (mencari nafkah, sekolah, atau tugas pokok lainnya), merawat diri (berdandan, makan, minum, istirahat, membersihkan badan), dan waktu luang. Jika dilihat dari jenis pemakaian waktu luang, seorang mahasiswa dapat dikategorikan kedalam pemanfaatan waktu luang sebagai aktivitas. Yang mana ada waktu lebih yang dimiliki untuk melakukan segala hal sesuai dengan keinginan yang bersifat menghibur menurut masing-masing orang, setelah aktivitas pokoknya terlaksanakan.

Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya (Hartanto et al., 2020).

Kebugaran jasmani memiliki faktor bahwa salah satunya adalah untuk menunjang hasil dari aktivitas yang kita lakukan, maka kebugaran jasmani sangatlah penting bagi manusia. Oleh karena itu, kesehatan siswa adalah sudut pandang penting yang harus dipertahankan. Untuk menjaga kesehatannya, mahasiswa diharapkan dapat mengatur pola hidupnya dengan rutin berolahraga atau menjauhi sumber makanan yang tidak baik bagi tubuhnya, sehingga mahasiswa akan mempunyai derajat kesehatan yang sebenarnya yang harus dimiliki agar dapat meningkatkan kesehatannya. otak dan energi mereka untuk latihan di sekolah. Tingkat kesehatan aktual seseorang tidak sepenuhnya ditentukan dengan melakukan estimasi. Kesehatan sebenarnya diperkirakan menggunakan tes kesehatan sebenarnya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa sekolah dasar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, maka perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani terhadapnya. Kesehatan sebenarnya sendiri adalah kemampuan untuk melakukan olah raga atau bekerja sehari-hari dan menyesuaikan diri dengan beban yang ada tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan tanpa menimbulkan simpanan energi untuk menghargai waktu istirahat atau kerja mendadak dan terbebas dari penyakit.

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI) merupakan salah satu perguruan tinggi yang memiliki Program Studi PJKR dengan fokus pada kehebatan di bidang ilmu kepelatihan dan keolahragaan, siap menjawab berbagai kesulitan dan permasalahan yang akan dihadapi ke depan baik di tingkat lokal maupun masyarakat. PJKR UPMI yang menciptakan ilmu keolahragaan merupakan tenaga kerja yang menghasilkan fakultas olahraga, seperti PJOK pendidik, pembimbing, tukang pijat, dokter spesialis kesehatan dan tenaga pertunjukan di bidang olahraga.

Mahasiswa UPMI PJKR menyelesaikan mata kuliah dinamis dengan disertai olah raga dan hipotesis. Seiring bertambahnya waktu belajar, banyak mahasiswa yang menghabiskan lebih sedikit

energi untuk berlatih dan lebih sering nongkrong atau berkunjung ke kafe pada sore atau malam hari setelah ujian, yang seharusnya digunakan untuk mengistirahatkan atau mengembangkan kemampuan atletiknya sehingga kesehatannya yang sebenarnya dipelihara dengan baik. Hal ini bertolak belakang dengan gambaran mahasiswa olah raga. Selain itu, belajar di PJKR UPMI biasanya memerlukan banyak aktivitas yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Karena kendala kebugaran, ketidakmampuan seorang mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan tentunya akan mengganggu aktivitas perkuliahan dan berdampak pada nilai-nilainya. Alasan diadakannya tes TKJI adalah untuk melihat tingkat kesehatan mahasiswa PJKR di Perguruan Tinggi Kemajuan Masyarakat Indonesia Tahun 2023.

Reseach gap dalam penelitian ini adalah bahwa kesehatan sebenarnya merupakan bagian penting dari kesejahteraan umum, khususnya di perguruan tinggi. Tingkat kebugaran fisik siswa telah dievaluasi dan ditingkatkan melalui penelitian. Penelitian telah menggunakan teknologi penambangan informasi untuk memecah tingkat kesejahteraan siswa dan memberikan arahan yang sah untuk kemajuan (Virginie Bourione, 2022). Faktor-faktor seperti tingkat kebugaran fisik, frekuensi olahraga, dan cedera fisik telah diidentifikasi sebagai faktor kunci yang mempengaruhi kebugaran fisik dan kesehatan masyarakat (Yinghong Zhang, 2022). Dampak pendidikan jasmani online pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 juga telah dipelajari, menunjukkan bahwa pendidikan jasmani online dapat secara efektif meningkatkan kebugaran fisik di berbagai bidang kecuali lari jarak jauh (Jun Sung, 2023). Tingkat kebugaran fisik dan psikofisik siswa telah ditemukan terkait dengan kepatuhan mereka terhadap gaya hidup sehat, menyoroti pentingnya persiapan fisik dan psikofisik dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan siswa (H.P. Kolomoits, 2022). Adaptasi terhadap kebugaran di kalangan anak muda telah dipelajari, dengan hasil menunjukkan bahwa pengetahuan di bidang budaya fisik dan keterlibatan teratur dalam olahraga berkontribusi pada adaptasi kebugaran yang lebih baik (Natalia Hutsul, 2023).

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan” (Suharsimi Arikunto, 2017). Informasi yang dikumpulkan dalam eksplorasi ini merupakan informasi berupa angka-angka, sehingga penelitian ini disebut eksplorasi ilustratif kuantitatif. Strategi yang digunakan adalah ikhtisar dengan tes sebagai pengumpul informasi. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olah raga UPMI akan diperiksa dengan menggunakan metode deskriptif. Eksplorasi ini tidak mengontrol atau mengubah faktor bebas, namun menggambarkan suatu kondisi seberapa berharganya. Penggambaran kondisinya bisa perorangan atau berkumpul, dan menggunakan angka.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR UPMI berjumlah 450 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dimana kriteria sampel dalam penelitian ini adalah 1) mahasiswa PJKR UPMI, 2) berjenis kelamin laki-laki, 3) bersedia menjadi sampel penelitian, 4) mahasiswa PJKR UPMI stambuk 2021. Berdasarkan kriteria ini maka yang menjadi sampel penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang berpedoman pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun yang mana tesnya adalah tes 60 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter (Hartanto et al., 2020). Penilaian kesegaran jasmani bagi siswa putra yang telah dites dinilai dengan menggunakan tabel nilai dan norma.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Menengah Atas, Putra Umur 16-19 tahun (Hartanto et al., 2020)

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	Sd-7.2"	19 keatas	41 keatas	73 keatas	Sd-3'14"
4	7.3"-8.3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"
3	8.4"-9.6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"
2	9.7"-11.0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"
1	11.1"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'43"-dst

Tabel 2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Sekolah Menengah Atas, Putra Umur 16-19 tahun (Hartanto et al., 2020)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Teknik Analisis persentase digunakan untuk mengetahui perbandingan persentase kategori tes dengan rumus: $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

Dimana:

- P : Persentase yang dicari
- f : Frekuensi atau data mentah yang sebenarnya
- n : Frekuensi yang diperoleh.
- 100% : nilai tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari Hasil Tes Pengukuran sampel dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Putra Umur 16-19 Tahun yang dilakukan pada mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 deskripsi datanya tampak pada tabel dibawah.

Tabel 3. Frekuensi dan Nilai Lari Tes 60 meter Mahasiswa PJKR UPMI.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Nilai	Persentase
1	Sd – 7.2"	0	5	0%
2	7.3" – 8.3"	3	4	7,5%
3	8.4" – 9.6"	26	3	65%
4	9.7" – 11.0"	10	2	25%
5	11.1" – Dst	1	1	2,5%
	Jumlah	40		100%

Dari data diatas diketahui bahwa lari 60 meter mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 paling banyak pada rentang 8.4"-9.6" sebanyak 26 mahasiswa.

Tabel 4. Frekuensi dan Nilai Data Tes Angkat Tubuh 60 detik Mahasiswa PJKR UPMI.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Nilai	Persentase
1	19 keatas	3	5	7,5%
2	14-18	2	4	5%
3	9-13	12	3	30%
4	5-8	19	2	47,5%
5	0-4	4	1	10%
	Jumlah	40		100%

Dari data diatas diketahui bahwa angkat tubuh 60 detik mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 paling banyak pada rentang 5-8 sebanyak 19 mahasiswa.

Tabel 5. Frekuensi dan Nilai Data Baring Duduk 60 detik Mahasiswa PJKR UPMI.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Nilai	Persentase
1	41 keatas	5	5	12,5%
2	30-40	17	4	42,5%
3	21-29	14	3	35%
4	10-20	3	2	7,5%
5	0-9	1	1	2,5%
	Jumlah	40		100%

Dari data diatas diketahui bahwa baring duduk 60 detik mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 paling banyak pada rentang 30-40 sebanyak 17 mahasiswa.

Tabel 6. Frekuensi dan Nilai Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa PJKR UPMI.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Nilai	Persentase
1	73 keatas	0	5	0%
2	60-72	4	4	10%
3	50-59	20	3	50%
4	39-49	15	2	37,5%
5	38-Dst	1	1	2,5%
	Jumlah	40		100%

Dari data diatas diketahui bahwa tes loncat tegak mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 paling banyak pada rentang 50-59 sebanyak 20 mahasiswa.

Tabel 7. Frekuensi dan Nilai Data Tes Lari 1200 meter Mahasiswa PJKR UPMI.

No	Kelas Interval	Frekuensi	Nilai	Persentase
1	Sd – 3,11”	0	5	0%
2	3,15”-4,20”	0	4	0%
3	4,26”-5,12”	0	3	0%
4	5,13”-6,33”	4	2	10%
5	6,34”- Dst	36	1	90%
Jumlah		40		100%

Dari data diatas diketahui bahwa tes lari 1200 meter mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 Tahun 2023 paling banyak pada rentang 6,34”-Dst sebanyak 20 mahasiswa.

Tabel 8. Rentang Skor Data Penelitian Mahasiswa PJKR UPMI.

No	Item Tes	Rentang Skor
1	Lari 60 Meter	8.4”-9.6”
2	Gantung Angkat Tubuh	5-8
3	Baring Duduk	30-40
4	Loncat Tegak	50-59
5	Lari 1200 meter	6,34”>

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil penelitian menunjukkan kategori Baik Sekali sebanyak 0 mahasiswa atau 0%, Kategori Baik terdapat 2 mahasiswa atau 5%, Kategori Sedang sebanyak 12 mahasiswa atau 30%, Kategori Kurang sebanyak 20 mahasiswa atau 50%, dan kategori Kurang Sekali sebanyak 6 atau 15%. Secara Keseluruhan Tingkat Kesegaran Jasmani mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 Tahun 2023 adalah dengan nilai 505 atau 50% dalam kategori “Kurang”

Tabel 9. Persentase dan Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR UPMI

No	Klasifikasi	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	2	5%
3	Sedang	14-17	12	30%
4	Kurang	10-13	20	50%
5	Kurang Sekali	5-9	6	14,5%
Jumlah			40	100%

Dari hasil tes dan pengukuran kesegaran jasmani mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 Tahun 2023 secara keseluruhan kesegaran jasmaninya dengan jumlah 20 mahasiswa dengan nilai persentase 50% dalam kategori “Kurang”, kemudian jumlah mahasiswa sebanyak 12 orang dengan nilai persentase 30% dalam kategori “Sedang, kemudian jumlah mahasiswa sebanyak 2 orang dengan nilai persentase 5% dalam kategori “Baik”.

Berdasarkan hasil tes TKJI pada mahasiswa PJKR UPMI tahun 2023 bahwa hasilnya lebih banyak dengan kategori kurang dan sedang, sementara yang mendapatkan kategori baik hanya 2 orang. Artinya disini dapat disimpulkan bahwa TKJI mahasiswa di UPMI masih kurang, hal ini terjadi karena

kurangnya mahasiswa UPMI melakukan aktivitas fisik diluar jam perkuliahan. Ditambah lagi pada zaman sekarang, mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu sore dan malam hari dengan nongkrong di café-café di Kota Medan dengan fasilitas wify dianggap menarik, dibandingkan harus menggali minat dan bakat pada satu cabang olahraga dan lebih meluangkan waktu untuk berolahraga.

Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian atau jati diri, masa yang penuh dengan ketegangan emosional, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Mahasiswa umumnya punya banyak waktu bergaul dengan teman, memiliki kesempatan lebih besar untuk mengeksplorasi gaya hidup, menikmati kebebasan dan lebih tertantang secara intelektual oleh tugas akademik dan sebagian besar tinggal sendiri atau indekos. Kondisi tersebut yang menjadikan sebagian besar mahasiswa memiliki gaya hidup yang kurang sehat seperti banyak menghabiskan waktu untuk nongkrong bersama teman, jarang berolahraga, pola tidur yang tidak sehat, pola makan yang kurang sehat, mahasiswa juga disibukkan dengan aktivitas perkuliahan dan organisasi yang diikuti di kampus. Kondisi tersebut kemudian dapat mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa yang kurang.

Mahasiswa UPMI juga kurang melakukan aktivitas fisik, Rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan keterampilan atletik. Ketika melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan suplai energi yang lancar dan stabil, sehingga diperlukan oksigen sebagai bahan bakar pembentukan energi secara adekuat. Cara untuk mencukupi kebutuhan oksigen dengan meningkatkan frekuensi respirasi sehingga seseorang yang beraktivitas akan terjadi efisiensi ventilasi yang menyebabkan kapasitas vital paru-paru dapat meningkat sehingga kebugaran jasmani seseorang menjadi baik.

Dalam melakukan aktivitas gerak jasmani, kebugaran jasmani merupakan faktor terpenting. Dengan mengamuk dan kualitas tubuh yang prima, Anda pasti bisa menyelesaikan tanggung jawab tanpa merasa terlalu lelah atau tidak terlalu kritis. Tingkat efisiensi yang layak tidak sepenuhnya ditentukan oleh tingkat kesehatan yang sebenarnya. Memiliki kesehatan yang baik sebenarnya bisa kita sesuaikan dengan melakukan olahraga. Kesehatan sebenarnya setiap orang itu unik. Dengan memiliki kesehatan nyata yang baik kita dapat menyelesaikan latihan tanpa mengalami kelelahan yang parah.

Seseorang yang memiliki *wellness will* yang tinggi dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan dalam jangka waktu yang lama, misalnya dari pagi hingga malam hari tanpa mengalami kelelahan yang berat, memiliki ketekunan yang tinggi, tidak mudah mengalami tekanan mental, serta merasa baik dan yakin terhadap keadaannya. dari tubuhnya. (Zulfa, I. I., & Kurniawan, 2020). Kebugaran fisik adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan serta merupakan penanda status kesehatan fisik seseorang merupakan modal dasar yang dimiliki untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya untuk mendukung pencapaian kualitas kerja yang tinggi (Bile & Suharharjana, 2019, hal. 31). Bagian kesehatan aktual yang dihubungkan dengan kemampuan adalah kegesitan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga dan waktu tanggap (Ismaryanti, 2016). Bagian-bagian yang berkaitan dengan

kesejahteraan adalah: ketekunan kardiorespirasi, bagian tubuh, kemampuan beradaptasi, kekuatan otot dan ketekunan otot.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki tubuh untuk merespon dan beradaptasi pada kebutuhan dan tekanan fisik. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan fungsinya dengan efisien dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dan ketika waktu luang. Kebugaran terdiri dari dua kategori, yaitu kebugaran terkait kesehatan dan kebugaran skill atau ketrampilan (Sajodin, 2022). Memiliki kebugaran jasmani yang baik kita bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik kita dapat melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti (Bangun & Zaluku, 2019). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kemampuan melaksanakan tugas atau pekerjaan dalam waktu yang lama, misalnya dari pagi hingga sore tanpa mengalami kelelahan berat, memiliki daya tahan fisik yang baik, tidak mudah mengalami stres psikologi, serta merasa nyaman dan percaya diri dengan kondisi tubuhnya (Huda & Wisnu, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya (Ulum, 2018). Dengan olahraga yang teratur maka dengan otomatis tingkat kebugaran jasmani seseorang juga akan baik. Aktivitas yang banyak juga ternyata tidak menjamin seseorang akan mempunyai badan yang bugar, butuh banyak kegiatan yang bersifat mengolah tenaga supaya aktivitas tersebut bermanfaat bagi tubuh (Maharani, 2022).

“Apabila tingkat kebugaran jasmani baik, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan serta sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina dan lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita sewaktu-waktu respon itu diperlukan. (Harsono, 1988)”.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan setiap orang agar dapat menyelesaikan pekerjaan maupun kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani juga sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mendalami bidang keolahragaan. Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani merupakan mahasiswa yang bergelut di bidang olahraga dengan kapasitas 60% kuliah praktik. Kuliah praktik merupakan penerapan praktis keolahragaan yang berisi aktivitas fisik sesuai dengan mata kuliah cabang olahraga yang dipelajari. Dengan demikian kualitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani melebihi rata-rata mahasiswa pada umumnya (Gilang Nuari, 2020).

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian oleh Wiriawan (2022), Obesitas, gaya hidup yang kurang gerak, dan kebugaran kardiorespirasi yang buruk di masa kanak-kanak dapat berdampak buruk bagi anak terutama terkait kebugaran fisik dan peningkatan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan kebugaran jasmani dan status berat badan anak dan remaja di Kabupaten Surabaya dan Kabupaten Sidoarjo (Wiriawan, 2022). Kemudian penelitian

Putra, Hasil penelitian tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga di Kecamatan Kragan 0,56, Kecamatan Sarang 0,59, Kecamatan Pancur 0,52. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Kragan 0,54, Kecamatan Sarang 0,62 dan Kecamatan Pancur 0,57. Kesimpulan dari penelitian ini tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani Kabupaten Rembang yang diambil dari 3 kecamatan termasuk dalam kategori sedang (Putra & Irawan, 2021). Kemudian penelitian Fajar (2020) Hasil penelitian ini adalah: (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kategori sedang (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler bolavoli masuk dalam kategori sedang, (3) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler futsal masuk dalam kategori sedang (4) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ekstrakurikuler pencak silat masuk dalam kategori sedang.

Penelitian lainnya menekankan pentingnya kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi adipositas pada anak-anak dan remaja (F. Pamela, 2020). Penelitian berikutnya juga menekankan bahwa menekankan peran penting kebugaran jasmani dalam memediasi hubungan antara berbagai faktor dan kinerja kognitif remaja (Batiston, 2021). Kebugaran jasmani itu sangat penting untuk menjalankan kehidupan sehari-hari, dimana penelitian lain menyatakan bahwa pentingnya kebugaran fisik selama proses penuaan, menyoroiti efek negatif dari obesitas dan gaya hidup menetap pada kesehatan kardiovaskular, massa otot, kapasitas kognitif dan fungsional, dan sistem neuromuskuler. Ini juga menekankan manfaat aktivitas fisik yang menyenangkan dalam meningkatkan motivasi dan aspek psikososial (Pedro Jesus, 2017).

KESIMPULAN

Hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPMI Tahun 2023 Tahun 2023 secara keseluruhan kebugaran jasmaninya dengan jumlah 20 mahasiswa dengan nilai persentase 50% dalam kategori “Kurang”, kemudian jumlah mahasiswa sebanyak 12 orang dengan nilai persentase 30% dalam kategori “Sedang, kemudian jumlah mahasiswa sebanyak 2 orang dengan nilai persentase 5% dalam kategori “Baik”. Saran dalam penelitian ini adalah bahwa diperlukan tes TKJI pada mahasiswa UPMI secara berkala, karena Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan menaruh prestasi di bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Batiston, L. V. (2021). Physical Fitness Plays a Crucial Mediator Role in Relationships Among Personal, Social, and Lifestyle Factors With Adolescents' Cognitive Performance in a Structural

- Equation Model. The Cogni-Action Project. *Frontiers in Pediatrics (Frontiers Media S.A.)*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.656916>
- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran “Bbc Exercise” Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Dapan, F. S. (2020). “Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 6 No. 2. (Diunduh 20 Desember 2018)*.
- F. Pamela. (2020). Physical fitness attenuates the genetic predisposition to obesity in children and adolescents. *Medicine and Science in Sports*, 6. <https://doi.org/10.1111/sms.13899>
- Gilang Nuari. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- H.P. Kolomoits. (2022). Influence of Physical and Psycho-Physical Fitness of Students on a Healthy Lifestyle. *Problemi Osviti*, 278–288. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV Kesuma Tambak.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Ismaryanti. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas XI. SMA*. PT Raja Grafindo Persada.
- Jun Sung. (2023). Comparative research on the development of college students’ physical fitness based on online physical education during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15599-7>
- Maharani, T. G. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Dimasa Pandemi Covid 19. *Journal of S.P.O.R.T, Vol.6, No.*
- Natalia Hutsul. (2023). Adaptation of youth of student age to fitness. <https://typeset.io/journals/naukovij-casopis-nacionalnogo-pedagogicnogo-universitetu-ilnwxoj>, 37–40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).09)
- Pedro Jesus, R. A. M. (2017). Importance of physical fitness during the ageing process. *Journal of physical education and sport*, 15, 97–100. doi:10.7752/jpes.2017.s1015
- Putra, D. L. H., & Irawan, R. (2021). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index: AspekPartisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Wilayah Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 214–221. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

- Sajodin. (2022). Hubungan Kebugaran dengan Prestasi Akademik Masa Pandemi The Relationship of Fitness with Academic Achievement during the Covid-19 Pandemic. *Faletahan Health Journal*, 9(2), 145–151.
- Suharsimi Arikunto. (2017). *Pendekatan Penelitian*. Rineka Cipta.
- Ulum, M. (2018). Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pendidikan Berbasis Pondok Pesantren. *Journal EVALUASI*, 2(2), 382.
- Virginie Bourione. (2022). Design and Implementation of Student Physical Fitness Analysis System Based on Data Mining Technology. *Lecture Notes in Computer Science (Lecture Notes in Computer Science)*, 85–96. https://www.doi.org/10.1007/978-3-031-23950-2_10
- Wiriawan, O. (2022). Physical fitness level and weight status in children and adolescents: Comparison between students of Surabaya city and Sidoarjo Regency. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 293–313. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.18499
- Yinghong Zhang. (2022). *An Empirical Study on the Influence of College Students' Physical Fitness on the Level of Public Health*. 1–8. <https://doi.org/10.1155/2022/8197903>
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2020). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184–.