Indonesian Journal of Sport Science and Coaching
E-ISSN 2685-9807
Volume 08 Number 02, 2026, Pages 101-110
Available online at:
https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index
DOI : 10.22437/ijssc.v8i2.55438

Research Article

OPEN ACCESS

Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fitness Profile of New Students Class of 2025 Sports Coaching Education Programme

Kania Dwi Amanda[1*], Wawan Junresti Daya[2], Alexander Kurniawan[3]
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia[1]
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Univrsitas Jambi, Indonesia[23]
Correspondence author: kaniadwiamanda@gmail.com[1]

Informasi Artikel
Submit: 03 – 06 – 2026
Diterima: 26 – 08 – 2026
Dipublikasikan: 03 – 09 – 2026

ABSTRACT

This study aims to find out the physical fitness profile of new students of the 2025 cohort in the Sports Coaching Education Study Program at Jambi University. The study uses a quantitative approach with a descriptive survey method. The population of this study is 80 students, while the sample consists of 19 students determined using the Slovin formula. The instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16–19 as a measuring tool to assess students' physical fitness levels based on established norms. Data analysis was done using descriptive statistics with percentage calculations to illustrate the distribution of students' physical fitness categories. The results of the study show that the physical fitness level of new students is dominated by the medium category, followed by the good category, and no students were found in the poor or very poor categories. These findings show that, overall, new students have a fitness level that's adequate to support practical-based college activities, but a structured and ongoing physical training programme is still needed to boost fitness to a more optimal level.

Keywords: *Physical Fitness; Students*

Penerbit
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan, FKIP Universitas Jambi,
Jambi- Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa, sedangkan sampel sebanyak 19 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada usia 16–19 tahun sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan perhitungan persentase untuk menggambarkan

distribusi kategori kebugaran jasmani mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru didominasi oleh kategori sedang, diikuti kategori baik, serta tidak ditemukan mahasiswa pada kategori kurang maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa baru memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup untuk mendukung aktivitas perkuliahan berbasis praktik, namun tetap diperlukan program pembinaan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ke tingkat yang lebih optimal.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Mahasiswa

This IJSSC : Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA (Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan komponen fundamental yang harus dimiliki mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga karena sebagian besar proses pembelajaran didominasi oleh aktivitas praktik, demonstrasi gerak, dan kegiatan lapangan. Kebugaran jasmani yang baik berkontribusi terhadap kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya (Gunarsa & Wibowo, 2021). Namun, transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali menyebabkan perubahan pola hidup mahasiswa, seperti berkurangnya aktivitas fisik, perubahan pola tidur, dan meningkatnya perilaku sedentari yang berdampak pada penurunan kondisi fisik (Chong et al., 2020; Rahayu et al., 2026). Kondisi tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru, khususnya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang diproyeksikan menjadi calon tenaga profesional di bidang olahraga. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran mahasiswa berkorelasi dengan kemampuan daya tahan kardiorespirasi, indeks massa tubuh, dan kapasitas performa fisik selama proses perkuliahan (Nurhidayat, 2025). Oleh karena itu, kondisi kebugaran mahasiswa baru perlu dipetakan sejak awal masa perkuliahan sebagai dasar penyusunan program pembinaan fisik yang terukur.

Pemetaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru memiliki urgensi yang tinggi karena berkaitan langsung dengan keberhasilan akademik maupun kesiapan mengikuti pembelajaran praktik olahraga. Aktivitas fisik yang baik selama masa transisi menuju kehidupan kampus terbukti mampu meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Herbert, 2022; Hudain et al., 2025). Selain itu, aktivitas fisik yang terjaga berperan dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan selama menjalani pendidikan tinggi (Couture-Wilhelmy et al., 2021; Johannes et al., 2025). Di sisi lain, mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dituntut memiliki kondisi fisik yang berada di atas rata-rata mahasiswa pada umumnya karena akan berhadapan dengan tuntutan kompetensi profesional di bidang kepelatihan olahraga. Andika et al. (2025) juga menegaskan bahwa pengukuran kebugaran perlu dilakukan secara berkala untuk mengetahui status kondisi fisik mahasiswa dan mengevaluasi efektivitas pembinaan yang diberikan. Dengan demikian, identifikasi kondisi kebugaran sejak mahasiswa memasuki perguruan tinggi menjadi langkah preventif yang penting.

Meskipun penelitian mengenai kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga telah banyak dilakukan, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada

mahasiswa yang telah menjalani proses perkuliahan dan lebih menitikberatkan pada pengukuran kebugaran kardiorespirasi melalui nilai VO_2max menggunakan *Multistage Fitness Test* (Rumpoko et al., 2022; Sulaiman, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo & Siti Nurrochmah (2023) memang mengkaji mahasiswa baru, tetapi cakupannya mengintegrasikan aspek antropometri, kebugaran jasmani, dan hasil belajar gerak sehingga belum secara khusus memetakan kondisi kebugaran sebagai data dasar (*baseline*) yang dapat dijadikan acuan pembinaan fisik pada awal masa studi. Sementara itu, penelitian Ameliya et al. (2026) menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis dinamika kebugaran, aktivitas fisik, serta faktor pendukung dan penghambat kebugaran mahasiswa, sehingga belum menghasilkan profil kuantitatif tingkat kebugaran mahasiswa baru berdasarkan karakteristik angkatan tertentu. Penelitian Lestari et al. (2024) juga lebih menyoroti perbedaan kebugaran berdasarkan domisili mahasiswa tanpa mengkaji kondisi kebugaran pada fase transisi awal memasuki perguruan tinggi. Selain itu, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di perguruan tinggi wilayah Jawa dan Sulawesi, sehingga data empiris mengenai profil kebugaran jasmani mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di wilayah Sumatra, khususnya Universitas Jambi, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara spesifik memetakan profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi sebagai data dasar yang dapat digunakan untuk merancang program pembinaan fisik yang lebih terukur, kontekstual, dan berkelanjutan.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pemetaan profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi sebagai data dasar (*baseline* data) sebelum mahasiswa menjalani proses pendidikan secara penuh. Penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi kondisi fisik mahasiswa, tetapi juga menjadi landasan pengambilan kebijakan pembinaan dan evaluasi kurikulum berbasis kondisi riil mahasiswa. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji mahasiswa secara umum tanpa mengidentifikasi karakteristik angkatan tertentu pada fase awal perkuliahan. Selain itu, pengukuran kebugaran pada mahasiswa olahraga memiliki nilai strategis karena kebugaran berkaitan erat dengan kemampuan performa fisik dan kapasitas aerobik individu (Abbas & Karim, 2026; Gula, 2024). Penelitian ini juga memberikan kontribusi data empiris dari perguruan tinggi di wilayah Sumatra yang masih relatif minim dipublikasikan pada kajian kebugaran mahasiswa olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi awal bagi program studi dalam menyusun strategi pembinaan kondisi fisik mahasiswa secara terencana dan berkelanjutan. Data profil kebugaran yang diperoleh juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi program pembelajaran praktik yang akan diterapkan selama masa studi. Selain itu, informasi tersebut dapat menjadi dasar pengembangan intervensi peningkatan aktivitas fisik mahasiswa guna mendukung kesehatan, performa akademik, dan kesiapan profesional lulusan di masa mendatang. Penguatan kebugaran jasmani sejak awal perkuliahan juga sejalan dengan upaya pembentukan sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan kompetitif di bidang olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif survei. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memetakan kondisi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa baru angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, dan kategori tingkat kebugaran jasmani untuk memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran mahasiswa pada awal masa perkuliahan. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu fenomena atau karakteristik populasi secara sistematis, faktual, dan akurat sesuai kondisi yang sebenarnya (Ramdhan, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi yang berjumlah 80 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*error tolerance*) sebesar 20%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 19 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik ini dipilih karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian sehingga dapat meminimalkan terjadinya bias dalam pengambilan data. Menurut Mushofa et al. (2024), rumus Slovin digunakan ketika peneliti mengetahui jumlah populasi secara pasti dan membutuhkan penentuan sampel yang representatif dengan tingkat kesalahan tertentu.

Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pemilihan TKJI didasarkan pada kesesuaian rentang usia peserta penelitian, yaitu 16–19 tahun, yang secara umum merepresentasikan usia mahasiswa baru pada tahun pertama perkuliahan. Selain itu, TKJI merupakan instrumen yang telah terstandarisasi dan banyak digunakan di Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani berdasarkan beberapa komponen fisik. Adapun rangkaian tes yang digunakan meliputi lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra atau gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk (*sit-up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1.200 meter untuk putra atau 1.000 meter untuk putri. TKJI merupakan instrumen yang disusun untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia berdasarkan kelompok usia tertentu dengan indikator yang telah divalidasi secara nasional (Permana, 2016) .

Prosedur penelitian diawali dengan penentuan sampel, pemberian penjelasan kepada responden mengenai tata cara pelaksanaan tes, pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan TKJI, pencatatan hasil tes, dan pengolahan data. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan persentase kategori tingkat kebugaran jasmani. Selanjutnya, hasil pengukuran diklasifikasikan berdasarkan norma penilaian TKJI untuk mengetahui profil kebugaran jasmani mahasiswa baru angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data penelitian tanpa bermaksud melakukan generalisasi yang luas terhadap populasi lain (Khotimah & Nasrulloh, 2021).

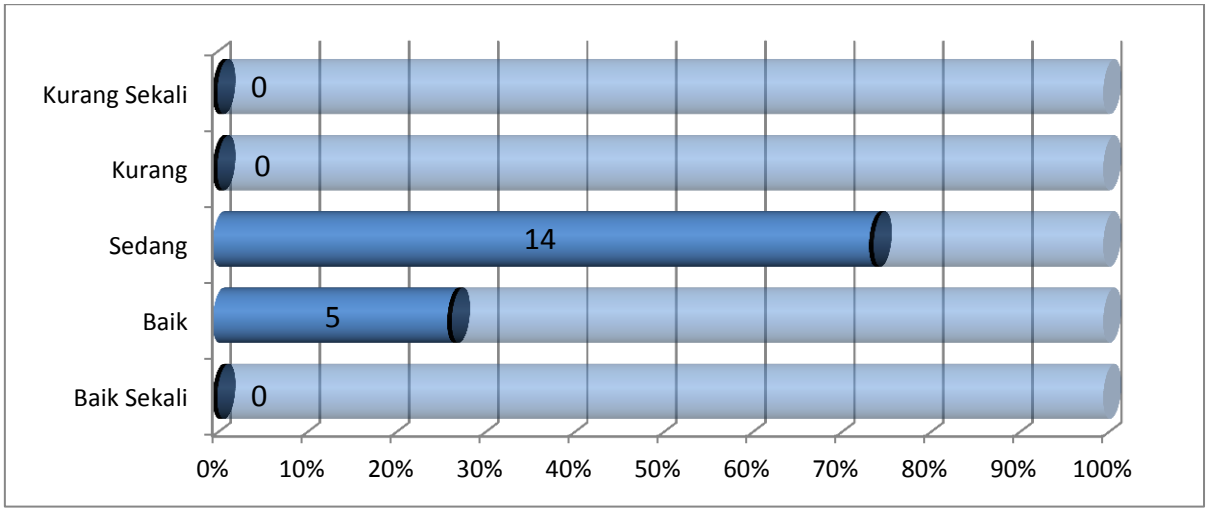
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun. Pengukuran dilakukan terhadap 19 mahasiswa yang terdiri atas lima komponen tes, yaitu lari 60 meter, pull up/gantung siku tekuk, baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump), dan lari jarak menengah 1000/1200 meter. Data hasil pengukuran selanjutnya diolah berdasarkan norma penilaian TKJI untuk memperoleh gambaran profil kebugaran jasmani mahasiswa baru.

Tabel 1. Distribusi Kategori Hasil Setiap Komponen Tes TKJI Mahasiswa Baru Angkatan 2025

Komponen Tes	Baik (n)	Sedang (n)	Kurang (n)	Persentase Dominan
Lari 60 meter	9	10	0	Sedang (52,63%)
Pull up/Gantung siku tekuk	1	18	0	Sedang (94,74%)
Baring duduk (sit-up)	16	3	0	Baik (84,21%)
Loncat tegak (vertical jump)	7	12	0	Sedang (63,16%)
Lari 1000/1200 meter	2	14	3	Sedang (73,68%)

Berdasarkan Tabel 1, komponen kebugaran jasmani mahasiswa baru secara umum didominasi oleh kategori sedang. Komponen dengan capaian terbaik terdapat pada tes baring duduk (sit-up), yaitu sebanyak 16 mahasiswa (84,21%) berada pada kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut mahasiswa relatif baik. Sebaliknya, komponen yang masih perlu ditingkatkan adalah daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui tes lari 1000/1200 meter, karena hanya 2 mahasiswa (10,53%) yang mencapai kategori baik dan masih terdapat 3 mahasiswa (15,79%) pada kategori kurang. Sementara itu, tes pull up menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (94,74%), yang mengindikasikan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu masih memerlukan pembinaan lebih lanjut.



Gambar 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Angkatan 2025

Hasil penghitungan skor total TKJI menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Angkatan 2025 berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 14 mahasiswa (73,68%), sedangkan 5 mahasiswa (26,32%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat mahasiswa yang termasuk kategori baik sekali, kurang, maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup memadai untuk mengikuti aktivitas akademik dan praktik olahraga, namun belum sepenuhnya mencapai kategori optimal yang diharapkan pada calon tenaga profesional bidang kepelatihan olahraga.

Secara umum, hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kekuatan otot perut yang baik, tetapi masih memerlukan peningkatan pada komponen daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot lengan. Oleh karena itu, program studi perlu menyusun program pembinaan fisik yang terstruktur sejak semester pertama, seperti latihan aerobik, circuit training, dan latihan kekuatan dasar yang dilaksanakan secara berkelanjutan agar profil kebugaran mahasiswa dapat meningkat menuju kategori baik dan baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi secara umum berada pada kategori sedang (73,68%) dan kategori baik (26,32%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk mengikuti aktivitas akademik dan praktik olahraga, namun belum mencapai kondisi optimal yang diharapkan sebagai calon tenaga profesional di bidang kepelatihan olahraga. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh masa transisi dari jenjang sekolah menengah menuju perguruan tinggi yang mengubah pola aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, dan adaptasi lingkungan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik teratur cenderung menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan perilaku sedentary (Anwar & Syafruddin, 2025). Selain itu, Setiawan et al. (2022) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa berkaitan erat dengan tingkat aktivitas fisik dan literasi fisik yang dimiliki individu. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rumpoko et al. (2022) yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa pendidikan olahraga berada pada kategori kebugaran baik dan sedang.

Komponen kebugaran yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah kekuatan dan daya tahan otot perut yang diukur melalui tes baring duduk (*sit-up*), di mana 84,21% mahasiswa berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kapasitas kekuatan otot inti (*core muscle*) yang cukup memadai. Kekuatan otot inti memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas tubuh, efisiensi gerakan, dan performa selama melakukan aktivitas olahraga. Anwar & Hasmyati (2026) mengemukakan bahwa komponen kebugaran yang baik akan mendukung kualitas gerak dan partisipasi aktivitas fisik mahasiswa. Di sisi lain, Tamba & Payung (2025) menjelaskan bahwa kekuatan dan daya tahan otot merupakan fondasi penting yang harus dimiliki mahasiswa olahraga karena berhubungan langsung dengan kesiapan mengikuti aktivitas praktik di perguruan tinggi. Liu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kebugaran fisik berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, komponen daya tahan kardiorespirasi masih menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Hasil tes lari 1000/1200 meter menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dan masih terdapat mahasiswa pada kategori kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam memasok

oksigen ke otot selama aktivitas berkepanjangan belum optimal. Li et al., (2022) menjelaskan bahwa rendahnya daya tahan kardiorespirasi pada mahasiswa sering dikaitkan dengan berkurangnya frekuensi aktivitas fisik terstruktur dan rendahnya motivasi berolahraga. Hidasari (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani cenderung mengalami penurunan daya tahan kardiorespirasi apabila aktivitas fisik rutin tidak dipertahankan. Selain itu, Zhang et al. (2022) menegaskan bahwa peningkatan kebugaran kardiorespirasi membutuhkan aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi untuk menyusun program pembinaan fisik sejak semester awal. Program latihan aerobik, latihan kekuatan dasar, dan *circuit training* dapat diterapkan secara bertahap untuk meningkatkan kapasitas kebugaran mahasiswa menuju kategori baik dan baik sekali. Kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya mendukung performa olahraga, tetapi juga berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan kesiapan profesional mahasiswa di masa depan. Redondo-Flórez et al. (2022) menjelaskan bahwa kebugaran fisik menjadi salah satu mediator penting yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Nabilah et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kebugaran jasmani dan capaian belajar mahasiswa. Selain itu, Kong et al. (2022) menegaskan bahwa pembentukan kebiasaan berolahraga sejak awal masa perkuliahan merupakan strategi efektif untuk mempertahankan kebugaran jasmani dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru Angkatan 2025 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi secara umum berada pada kategori sedang dengan sebagian mahasiswa telah mencapai kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk mendukung proses pembelajaran yang didominasi aktivitas praktik, namun belum sepenuhnya berada pada tingkat kebugaran yang optimal sebagai calon tenaga profesional di bidang kepelatihan olahraga. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya pemetaan kebugaran jasmani sejak awal masa perkuliahan sebagai data dasar (*baseline data*) untuk menyusun program pembinaan fisik yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang relatif kecil, cakupan penelitian yang hanya melibatkan satu program studi di satu perguruan tinggi, serta penggunaan desain penelitian deskriptif yang belum mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, memperluas lokasi penelitian pada beberapa perguruan tinggi, serta mengintegrasikan variabel lain seperti aktivitas fisik, status gizi, pola tidur, dan kebiasaan hidup sehat agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

Abbas, I., & Karim, A. (2026). Korelasi Kebugaran Jasmani dan Kapasitas VO_2max pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Passuro: Journal of Sport Science and Education*, *1*(1), 16–24. https://doi.org/10.64850/passuro.v1i1.192

Ameliya, R., Ariawan, S., Majang, M., Ishak, A. H., & Syahrul, M. (2026). Dinamika Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, *16*(1), 85–95. https://doi.org/10.37630/jpo.v16i1.4078

Andika, I. P. H. W., Angga, P. D., Putra, G. P., & Rozik, A. N. F. (2025). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi S1 PGSD Universitas Mataram. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, *13*(2), 204–211. https://doi.org/10.23887/jjp.v13i2.102821

Anwar, N. I. A., & Hasmyati, H. (2026). Aktivitas Fisik sebagai Faktor Protektif terhadap Status Kesehatan Mahasiswa: Analisis Data Kesehatan Berbasis Survei. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, *17*(1), 11–18. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPKO/article/view/111555

Anwar, N. I. A., & Syafruddin, M. A. (2025). Tingkat Pemahaman Mahasiswa Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Gaya Hidup Sedenter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *26*(1), 226–231. https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5765

Chong, K. H., Parrish, A.-M., Cliff, D. P., Kemp, B. J., Zhang, Z., & Okely, A. D. (2020). Changes in physical activity, sedentary behaviour and sleep across the transition from primary to secondary school: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *23*(5), 498–505. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.12.002

Couture-Wilhelmy, L., Chaubet, P., & Gadais, T. (2021). Winning Conditions for the Adoption and Maintenance of Long-Term Healthy Lifestyles According to Physical Activity Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(21), 11057. https://doi.org/10.3390/ijerph182111057

Gula, L. P. (2024). Health and skill-related physical fitness tests: An assessment in determining the students' physical fitness level. *Retos*, *58*, 1014–1021. https://doi.org/10.47197/retos.v58.106851

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 43–52. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777

Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093

Hidasari, F. P. (2021). Cardiovascular Endurance Level Of Physical Education Students At Tanjungpura University. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *5*(2), 276–282. https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.16525

Hudain, M. A., Hasyim, M. Q., & farhana Nurulita, R. (2025). Pelatihan Manajemen Waktu dan Aktivitas Fisik bagi Mahasiswa untuk Meningkatkan Produktivitas dan Kesehatan Mental. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(1), 97–106. https://doi.org/10.55081/jbpkm.v6i1.5241

Johannes, C., Roman, N. V., Onagbiye, S. O., Titus, S., & Leach, L. (2025). Co-Creating Strategies and Recommendations to Enhance the Physical Activities of Undergraduate Students at a South African University: A Social Ecological Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *22*(12), 1803. https://doi.org/10.3390/ijerph22121803

Khotimah, K., & Nasrulloh, M. F. (2021). *Statistik Deskriptif*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.

Kong, L., Cui, Y., & Gong, Q. (2022). Duration of Keeping an Exercise Habit and Mental Illness and Life Attitude among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11669.

https://doi.org/10.3390/ijerph191811669
Lestari, A. T., Putri, S. A., Nurfitri, S., Ashari, A., Suherni, A., Adhari, M. A., Shofarina, L., Sulaiman, D., Ilhamda, R. F., & Ula, L. H. (2024). Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR STKIP Situs Banten. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *14*(2), 50–57. https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/1584
Li, B., Han, S., Meng, S., Lee, J., Cheng, J., & Liu, Y. (2022). Promoting exercise behavior and cardiorespiratory fitness among college students based on the motivation theory. *BMC Public Health*, *22*(1), 738. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13159-z
Liu, G., Li, W., & Li, X. (2023). Striking a balance: how long physical activity is ideal for academic success? Based on cognitive and physical fitness mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1226007
Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, *5*(12), 5937–5948. https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992
Nabilah, P. D., Aprilia, F. S., Rahmah, F. N., Rahmah, L. A., Damayanti, S., & Permana, R. (2024). Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi PGSD Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, *5*(3), 128–133. https://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/1616
Nurhidayat, A. R. N. A. R. (2025). Profil Aktivitas Fisik, Antropometri, dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. *Jurnal Pendidikan, Informatika Dan Humaniora*, *1*(1), 48–60. https://journal.harpro.id/jpih/article/view/8
Permana, R. (2016). PENGUASAAN RANGKAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) MELALUI DISKUSI DAN SIMULASI (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *REFLEKSI EDUKATIKA*, *6*(2). https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603
Purnomo, I. M., & Siti Nurrochmah. (2023). Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM. *Jurnal Segar*, *12*(1), 1–13. https://doi.org/10.21009/segar/1201.01
Rahayu, Y., Ilmi, N., & Asram, A. (2026). Potret Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Baru: Studi Deskriptif pada Program Studi D4 Promosi Kesehatan. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*, *3*(1), 52–60. https://doi.org/10.62358/ea7hqh23
Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22), 14750. https://doi.org/10.3390/ijerph192214750
Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, S., & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 260–271. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635
Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, *2*(2), 130–136. https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537

Sulaiman, A. (2020). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember. *SPARTA*, *2*(2), 36–38. https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.174

Tamba, T. W. A., & Payung, M. V. B. (2025). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga di Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, *8*(1), 133–137. https://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/article/view/4966

Zhang, C., Liu, Y., Xu, S., Sum, R. K.-W., Ma, R., Zhong, P., Liu, S., & Li, M. (2022). Exploring the Level of Physical Fitness on Physical Activity and Physical Literacy Among Chinese University Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, *13*, 833461. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833461