Available online at https://www.online-journal.unja.ac.id/score

JURNAL SCORE, 6(1), 2026, 11-20
E-ISSN 2830-5752

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Jambi

Ahmad Shabil[1] , Jamal Ardian[2] Arip Ampera[3], Ely Yuliawan[4], Mohd. Adrizal[5]
Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi[1,2,3,4,5]
Correspondence Author : ahmad003455@gmail.com

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Jambi serta mengidentifikasi faktor yang paling berpengaruh terhadap kapasitas aerobik mereka. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Sampel penelitian terdiri atas 28 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kebugaran jasmani diukur melalui *Multistage Fitness Test* (*MFT/bleep test*) untuk mengestimasi kapasitas aerobik maksimal (*VO2Max*). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 15 mahasiswa (53,57%) kategori sedang, sementara sebanyak 6 mahasiswa (21,43%) kategori kurang, diikuti oleh sebanyak 5 mahasiswa (17,86%) kategori kurang sekali, dan sebanyak 2 mahasiwa (7,14%) pada kategori baik. Secara akumulatif, terdapat sekitar 39,29% mahasiswa yang tingkat kebugarannya masih berada di bawah standar optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa frekuensi dan konsistensi latihan mandiri merupakan faktor yang lebih menentukan tingkat kebugaran dibandingkan perbedaan jenis kelamin. Novelty dalam penelitian ini adalah fenomena bahwa mahasiswa PORKES yang aktif mengikuti perkuliahan praktik belum tentu memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik apabila tidak didukung oleh aktivitas fisik tambahan secara rutin di luar jam kuliah. Penelitian ini memberikan data dasar mengenai kondisi kebugaran jasmani mahasiswa PORKES Universitas Jambi sekaligus menegaskan pentingnya pembinaan aktivitas fisik berkelanjutan di luar perkuliahan. Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi kurikulum dan dasar penyusunan program peningkatan kebugaran yang lebih terarah bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Aktivitas fisik Kebugaran jasmani, Kapasitas aerobik, Mahasiswa PORKES, *Multistage Fitness Test, VO2Max*

Copyright (c) 2026 Score

ABSTRACT
This study aims to analyze the physical fitness levels of students in the Sports and Health Education Study Program at Universitas Jambi and to identify the factors that most significantly influence their aerobic capacity. The study utilized a descriptive quantitative

approach with a cross-sectional design. The research sample consisted of 28 active students selected through a purposive sampling technique. Physical fitness levels were measured using the Multistage Fitness Test (MFT/bleep test) to estimate maximal aerobic capacity (VO2Max). The results showed that 15 students (53.57%) were in the moderate category, 6 students (21.43%) were in the poor category, followed by 5 students (17.86%) in the very poor category, and 2 students (7.14%) in the good category. Accumulatively, approximately 39.29% of the students still had fitness levels below the optimal standard. These findings indicate that the frequency and consistency of independent training are more decisive factors for fitness levels compared to gender differences. The novelty of this research lies in the phenomenon that PORKES (Sports and Health Education) students who actively participate in practical lectures do not necessarily have better fitness levels unless supported by regular additional physical activity outside of class hours. This study provides baseline data regarding the physical fitness conditions of PORKES students at Universitas Jambi while emphasizing the importance of sustainable physical activity development beyond lectures. The research is expected to serve as evaluation material for the curriculum and as a basis for developing more targeted fitness enhancement programs for students.

Keywords: *Aerobic capacity, Physical activity, Physical fitness, PORKES students, Multistage Fitness Test, VO2Max***.**

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental yang harus dimiliki oleh setiap individu, terlebih bagi mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi yang dipersiapkan sebagai calon guru. Mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki pemahaman teoritis yang matang, melainkan juga performa fisik yang optimal agar mampu mendemonstrasikan berbagai keterampilan gerak secara baik di lingkungan sekolah kelak.

Pentingnya komponen fisik ini didukung oleh pandangan Kusuma (2019), yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang optimal bagi seorang mahasiswa keolahragaan adalah modal utama dalam menyelesaikan seluruh beban perkuliahan praktik serta menjadi fondasi profesionalisme saat turun ke masyarakat. Tanpa tingkat kebugaran jasmani yang memadai, kapasitas kerja fisik mahasiswa akan cepat menurun, yang pada gilirannya dapat mengganggu proses transfer ilmu pengetahuan dan praktis kepada peserta didik di masa depan.

Lebih lanjut, Pratama (2022) menegaskan bahwa evaluasi kebugaran jasmani secara berkala sangat krusial dilakukan pada institusi pencetak pendidik olahraga guna memetakan kesiapan fisik mahasiswa dari tahun ke tahun. Kurangnya perhatian terhadap monitoring kebugaran ini berpotensi menurunkan kualitas lulusan secara fisik kurang adaptif terhadap tuntutan kurikulum persekolahan modern yang dinamis. Oleh karena itu, asesmen fisik yang objektif menggunakan instrument yang terstandarisasi menjadi sebuah urgensi akademis.

Selaras dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Haryanto (2024) menunjukkan bahwa aktivitas perkuliahan praktik yang padat di lingkungan kampus tidak serta-merta menjadi seorang mahasiwa memiliki indeks kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori baik atau sangat baik. Faktor-faktor internal dan eksternal seperti pola hidup, intensitas latihan, intensitas istirahat, dan motivasi melaukan evaluasi mandiri secara berkala sering kali menjadi determinan utama yang memengaruhi fluktuasi tingkat kebugaran mereka.

Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES), kebugaran jasmani bukan sekadar indikator kesehatan personal, melainkan modal profesional. Kurikulum PORKES menuntut penguasaan keterampilan motorik pada mata

kuliah praktik seperti atletik, senam, permainan bola besar dan kecil, serta aktivitas luar kelas, yang seluruhnya membutuhkan daya tahan kardiorespirasi memadai (Hudah et al., 2022). Mahasiswa PORKES juga diproyeksikan menjadi calon guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang kelak menjadi rujukan gerak dan teladan gaya hidup aktif bagi peserta didiknya.

Asumsi yang berkembang di lingkungan akademik adalah bahwa mahasiswa PORKES, karena intensitas pembelajaran praktiknya, secara otomatis memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan relatif seragam dibandingkan mahasiswa program studi non-keolahragaan. Asumsi ini perlu diuji secara empiris, sebab beberapa studi pada populasi serupa justru menemukan variasi kebugaran yang cukup lebar. Sinuraya dan Barus (2020) pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi menemukan bahwa tidak seluruh mahasiswa berada pada kategori baik; sebagian bahkan masih berada pada kategori sedang hingga kurang. Temuan serupa dilaporkan Stephani Yane dan Fuzita (2017) pada mahasiswa Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, yang mengindikasikan bahwa status sebagai mahasiswa keolahragaan tidak serta-merta menjamin kebugaran jasmani yang merata.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai kebugaran jasmani mahasiswa keolahragaan di Indonesia menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang menggabungkan komponen kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi dalam satu baterai tes (Sukmawati et al., 2023; Fikri, 2018). Pendekatan ini informatif untuk memetakan kebugaran fisik secara umum, tetapi kurang presisi dalam mengisolasi kapasitas aerobik maksimal (*VO2Max*) sebagai komponen kebugaran yang paling berkorelasi dengan ketahanan kerja jangka menengah-panjang dan risiko penyakit kardiovaskular (*WHO*, 2020). Penelitian yang secara khusus memakai *MFT/bleep test* pada populasi mahasiswa POK di Sumatera, khususnya di Universitas Jambi, masih sangat terbatas; mayoritas studi serupa terkonsentrasi pada siswa sekolah menengah atau atlet cabang olahraga tertentu (Pramata, 2016; Barus, 2020).

Celah kedua terletak pada minimnya penelitian yang secara eksplisit menghubungkan hasil pengukuran kebugaran objektif dengan kebiasaan aktivitas fisik mandiri mahasiswa PORKES, alih-alih hanya membandingkan dengan jenis kelamin atau angkatan. Penelitian Kusuma Dewi dan Rohmah (2023) mengaitkan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, namun pada mahasiswa keperawatan dan dalam konteks pembelajaran daring pandemi COVID-19 yang kondisinya sudah tidak relevan dengan situasi perkuliahan normal saat ini. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menyajikan data *VO2Max* terukur pada mahasiswa PORKES Universitas Jambi pascapandemi, sekaligus menguji secara statistik apakah variasi kebugaran lebih banyak dijelaskan oleh kebiasaan aktivitas fisik dibandingkan oleh jenis kelamin semata.

Penelitian yang dilakukan oleh Bull et al. (2020) melalui pedoman aktivitas fisik global WHO menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kebugaran kardiorespiratori. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kapasitas aerobik, peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik di luar jam perkuliahan memiliki kontribusi penting terhadap tingkat kebugaran mahasiswa.

Menurut Lubans et al. (2016), mahasiswa yang secara konsisten melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat setidaknya 150 menit per minggu menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang memiliki gaya hidup sedentari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara mandiri di luar kegiatan akademik terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta kesehatan mental.

Selaras dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Haryanto (2024) menunjukkan bahwa aktivitas perkuliahan praktik yang padat tidak secara otomatis menjamin mahasiswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Faktor-faktor lain seperti pola hidup, kebiasaan latihan, kualitas tidur, pola makan, dan motivasi untuk berolahraga secara mandiri turut memengaruhi tingkat kebugaran yang dimiliki mahasiswa.

Fenomena di lapangan menunjukkan adanya kesenjang antara tuntutan profil lulusan dengan realita kapasitas fisik mahasiswa. Dengan realita kapasitas fisik mahasiswa. Berdasarkan data empiris pada mahasiswa kelas Porkes B Universitas Jambi, meskipun mahasiswa aktif terlibat dalam berbagai mata kuliah praktik, hasil pengukuran *multistage fitness test* justru menunjukkan gambaran umum yang berada pada kategori kurang. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keaktifan motorik selama jam perkuliahan belum cukup efektif untuk mendorong kapasitas kardiorespiratori dan kebugaran menyeluruh jika tidak diimbangi dengan kesadaran peningkatan kapasitas fisik serta evaluasi mandiri secara berkala guna mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal sebagai calon guru olahraga.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis deskriptif dengan menggunakan metode survei. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, memetakan, dan mendeskripsikan secara objektif tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh mahasiswa tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel penelitian. Populasi, sampel, dan teknik sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi. Teknik pemngambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel spesifik dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa kelas Porkes B Universitas Jambi yang berjumlah 28 orang.

Populasi

Menurut Darmadi (2019:223) populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu -individu yang karakterstiknya hendak diteliti, dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, yang dapat berupa orang-orang, instusi-instusi, benda-benda, fenomena alam dan sebagainya. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan dan mendeskripsikan secara objektif tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek penelitian. Data penelitian diperoleh melalui teknik tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test* (*MFT*) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa.

Sampel

Menurut Sugiyono (2019:85) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin meneliti semua yang ada pada populasi tersebut, misalnya karena keterbatasan tenaga, waktu, pikiran, dan biaya. Teknik sampel dalam penelitian adalah total sampling atau (sampling jenuh) yaitu semua populasi di jadikan sampel sebagaimana yang dikatakan oleh Sugiyono (2016:80) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki suatu populasi. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi yang tergabung dalam kelas Porkes B. Populasi tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa calon guru pendidikan jasmani.

Intrumen Penelitian Multistage Fitness Test (MFT)

Intrumen utama yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (khususnya kapasitas daya tahan kardiorespiratori atau *VO2Max*) adalah *Multistage Fitness Test* (*MFT*) atau yang sering dikenal dengan *Bleep Test* untuk mengukur kapasitas maksimum oksigen. rangkuman hasil konversi norma tes disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Norma Tingkat Kebugaran Jasmani (*VO_2Max*) Mahasiswa Porkes B Universitas Jambi

No.	Nilai *VO_2Max* (ml/kg/ml)	Kategori Kebugaran
1	≥ 52,1	Baik Sekali
2	42,1 - 52,2	Baik
3	34,1 – 42,0	Sedang
4	28,1 – 34,0	Kurang
5	≤ 28,0	Kurang sekali

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes *MFT* berupa capaian level dan shuttle terakhir dari masing-masing mahasiswa. Data mentah tersebut kemudian dikonversikan ke dalam nilai prediksi *VO2Max* menggunakan tabel standar *MFT* resmi. Setelah nilai konversi didapatkan, data dianalisis menggunakan Teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Rumus persentase yang digunakan adalah Hasil persentase tersebut kemudian dikelompokan ke dalam norma kategori tingkat kebugaran jasmani (seperti Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali) untuk ditarik kesimpulan akhir mengenai kondisi fisik.

HASIL

Berdasarkan survei dan pengukuran lapangan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi kelas B, diperoleh data mentah hasil *Multistage Fitness Test* (*MFT*) dari 28 orang responden. Data perolehan level, *shuttle* (balikan), nilai estimasi *VO2Max,* serta kategori kebugaran jasmani masing-masing individu disajikan secara rinci pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Data Hasil Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Porkes Kelas B

No	Nama	Usia	Tingkat	Balikan	VO2 Max	Kategori Kebugaran
1.	Ahmad Shabil	20	5	9	32,9	Kurang
2.	Egha Ricky Pratama	20	6	7	35,3	Sedang
3.	Muhammad Sukri	21	6	5	34,6	Sedang
4.	Arip Ampera	20	5	3	30,6	Kurang
5.	Reno Saputra	20	4	4	27,6	Kurang Sekali
6.	Imam Hadian Arafat	20	4	3	27,2	Kurang Sekali
7.	Heru Darmawan	20	9	8	45,9	Baik
8.	Andri Ardianto	20	7	1	36,7	Sedang
9.	Sono Jaya Kusuma	21	7	3	37,4	Sedang
10.	Viliyus Robinsar Silaban	20	6	7	35,3	Sedang
11.	Rahul Illahi	20	8	3	40,8	Sedang

No	Nama	Usia	Tingkat	Balikan	VO2 Max	Kategori Kebugaran
12.	Angger Halim Ismail	21	6	4	34,3	Sedang
13.	Jauza Amjad	20	8	5	41,4	Sedang
14.	Dimas Fajar Yoandani	20	5	2	30,2	Kurang
15.	Muhammad Arian Purnama	22	7	6	38,5	Sedang
16.	Jamal Ardian	20	8	8	42,4	Baik
17.	Toto Yuwanto	21	5	8	32,5	Kurang
18.	Muhammad Tirta Bayu Rizki	21	6	7	35,3	Sedang
19.	Bunga Wafa Nabilah	20	4	1	26,2	Kurang Sekali
20.	M. Nikolas Jurimansyah	20	6	4	34,3	Sedang
21.	Putri Kaylana	21	3	10	33,8	Kurang
22.	Muhammad Nur Ikhsan	20	5	1	29,9	Kurang
23.	Akbar Khoirur Rozikin	21	7	4	37,8	Sedang
24.	Agnes Lestari Rindu Marito Manalu	20	4	2	26,8	Kurang Sekali
25.	Hendra	21	6	5	34,6	Sedang
26.	Arrohman	20	8	4	41,1	Sedang
27.	Maryatur Royan	19	3	4	24,3	Kurang Sekali
28.	Ismael Steven Kanyuga	21	7	5	38,1	Sedang

Sumber: Data Penelitian Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani (*VO2Max*)

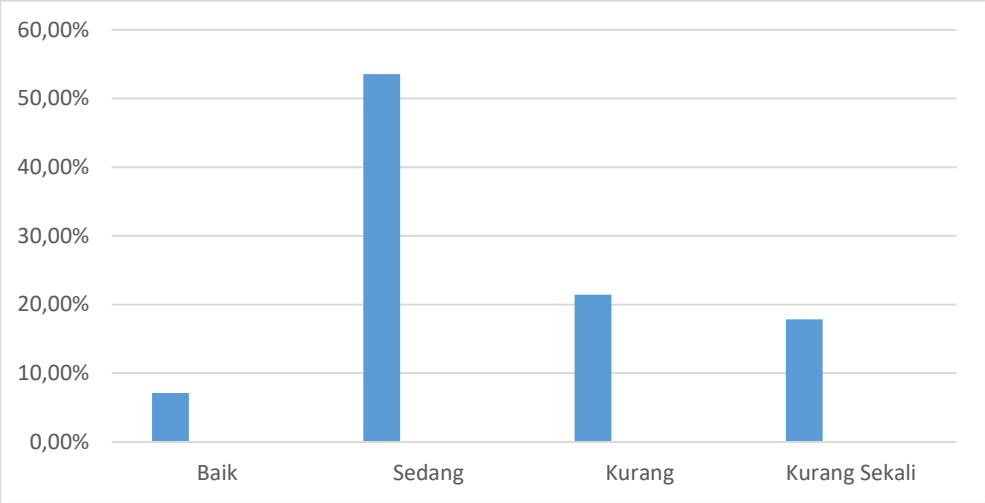
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

NO.	Kategori	Jumlah Mahasiswa (Frekuensi)	Persentase (%)
1.	Baik	2	7,14%
2.	Sedang	15	53,57%
3.	Kurang	6	21,43%
4.	Kurang Sekali	4	17,86%
Total	Selesai	28	100%

Sumber: Hasil Tes dan Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani (*VO2Max*)

Berdasarkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani (VO_2Max) menggunakan instrument *Multistage Fitness Test* (*MFT*) terhadap 28 mahasiswa kelas Pokes B Universitas Jambi, diperoleh sebaran data yang bervariasi. Sebanyak 15 mahasiswa (53,57%) kategori sedang, sementara sebanyak 6 mahasiswa (21,43%) kategori kurang, diikuti oleh sebanyak 5 mahasiswa (17,86%) kategori kurang sekali, dan sebanyak 2 mahasiwa (7,14%) pada kategori baik. Secara akumulatif, terdapat sekitar 39,29% mahasiswa yang tingkat kebugarannya masih berada di bawah standar optimal. Untuk melihat gambaran umum tingkat kebugaran jasmani subjek penelitian secara kolektif.

Diagram 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2Max) Mahasiswa Porkes B Universitas Jambi (N=28)



Berdasarkan data yang disajikan pada diagram 1 tersebut mengenai tingkat kebugaran jasmani (*VO2Max*) mahasiswa Porkes B Universitas Jambi dengan jumlah sebanyak 28 mahasiswa (N=28), diperoleh hasil yang bervariasi. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 15 mahasiswa (53,57%). Selanjutnya, untuk kategori kurang tercatat sebanyak 6 mahasiswa (21,43%), diikuti oleh kategori kurang sekali sebanyak 5 mahasiswa (17,86%). Sementara itu, jumlah mahasiswa yang berhasil mencapai kategori baik merupakan yang paling sedikit, yaitu hanya sebanyak 2 mahasiswa (7,14%). Secara keseluruhan, ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Porkes Universitas Jambi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada di tingkat menengah atau sedang ke bawah.

PEMBAHASAN

ACSM merekomendasikan intensitas latihan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran kardiorespirasi pada rentang 40–59% *Heart Rate Reserve* (*HRR*) atau *VO2 Reserve* (*VO2R*), sebagai pedoman intensitas latihan aerobik yang efektif. Kebugaran jasmani merupakan aset esensial bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas jambi yang dipersiapkan sebagai calon pendidik. Namun, temuan empiris dalam penelitian ini menunjukkan realita yang memperlihatkan, di mana akumulasi persentase mahasiswa pada kategori "kurang" dan "kurang sekali" mencapai angka 39,29%. Angka ini mencerminkan bahwa hampir separuh dari mahasiswa porkes B belum memiliki kapasitas fisik dan daya tahan kardiorespiratori yang memadai untuk menunjang profesi mereka di masa depan.

Fenomena ini menjadi sebuah anomali akademis mengingat subjek penelitian merupakan mahasiswa olahraga yang aktif dalam berbagai mata kuliah preltik. Sebagaimana telah diuraikan oleh Haryanto (2024) pada pendahuluan, aktivitas perkuliahan praktik yang padat di lingkungan kampus tidak secara otomatis menjamin indeks kebugaran jasmani mahasiswa berada di tingkat optimal. Tingginya angka kategori rendah ini mengindikasikan

bahwa stimulus fisik yang didapatkan selama jam kuliah praktikum saja tidak cukup untuk meningkatkan kapasitas VO2 Max secara signifikan. Kondisi fisik dipengaruhi kuat oleh variabel luar, seperti intensitas aktifitas mandiri di luar jam kuliah, kualitas asupan nutrisi, pola istirahat, serta gaya hidup sehari-hari.

Kesenjangan fisik ini sangat berisiko bagi profil lulusan. Seperti yang dikemukakan oleh Kusuma (2019), kebugaran jasmani merupakan pondasi profesionalisma ketika guru olahraga terjun ke Masyarakat. Sebagai calon pendidik, peforma fisik yang berada di kategori "kurang" maupun "kurang sekali" akan membatasi kelincahan gerak, mempercepat datangnya kelelahan,diri saat mengajar, dan menurunkan kualitas demontrasi materi taktis kepada siswa di sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan argumen Pratama (2022) mengenai krusialnya evaluasi kebugaran jasmani berkala sebagai fungsi kontrol akademis. Fakta bahwa hanya 6,90% mahasiswa yang berada di kategori "baik" menguatkan perlunya Langkah intervensi konkret dari pihak program studi. Mahasiswa tidak bisa lagi hanya mengandalkan jam perkuliahan regular untuk mebentuk fisik mereka.

Oleh karena itu, sebagai tindak lanjut dari hasil penelitin ini, sangat disarankan bagi mahasiswa kelas PORKES B untuk melakukan evaluasi mandiri secara berkala dan Menyusun program latihan fisik mandiri (seperti latihan sirkuit atau cardio-respiratory training terstruktur) di luar jam kuliah. Peningkatan kapasitas fisik secara terukur mutlak diperlukan agar saat lulus nanti, mereka benar-benar memenuhi standar kompetensi fisik sebagai guru olahraga yang ideal dan adaftif terhadap dinamika kurikulu persekolahan modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) Universitas Jambi kelas B menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test* (*MFT*), dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa secara umum masih berada pada kategori sedang hingga kurang. Dari 28 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian dan tidak terdapat mahasiswa yang mencapai kategori baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori Baik hanya berjumlah 2 mahasiswa (7,14%), yaitu Heru Dermawan dan Jamal Ardian. Kategori Sedang menjadi kelompok terbesar dengan jumlah 15 mahasiswa (53,57%). Sementara itu, mahasiswa yang berada dibawah standar ideal mencakup kategori Kurang sebanyak 6 orang (21,43%) dan kategori Kurang Sekali sebanyak 5 orang (17,86%). Jika kedua kategori di klasifikasi rendah ini di akumulasikan, terdapat 39,29 %. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan kompetensi fisik yang harus dimiliki mahasiswa olahraga sebagai calon guru pendidikan jasmani dengan kondisi kebugaran aktual yang mereka miliki saat ini.

Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan yang terencana, berkelanjutan, dan disertai evaluasi kebugaran secara berkala. Selain aktivitas praktik perkuliahan, mahasiswa perlu meningkatkan aktivitas fisik mandiri, menjaga pola makan yang sehat, serta menerapkan pola hidup aktif agar kapasitas kardiorespiratori dan tingkat kebugaran jasmani dapat mencapai kategori baik. Dengan demikian, mahasiswa PORKES Universitas Jambi dapat memiliki kesiapan fisik yang optimal untuk menunjang tugas dan tanggung jawab mereka sebagai calon pendidik olahraga di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Sports Medicine. (2018). *Pedoman ACSM untuk pengujian dan resep latihan* (edisi ke-10). Wolters Kluwer**.**

Barus, JB (2020). *Tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan olahraga* . Universitas Mutu Berastagi.

Bull, FC, Al-Ansari, SS, Biddle, S., Borodulin, K., Buman, MP, Cardon, G., Carty, C., Chaput, JP, Chastin, S., Chou, R., Dempsey, PC, DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, CM, Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, PT, ... Willumsen, JF (2020). Pedoman Organisasi Kesehatan Dunia 2020 tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap. *British Journal of Sports Medicine, 54* (24), 1451–1462.

Darmadi, H. (2019). *Metode penelitian pendidikan dan sosial* . Alfabet.

Fikri, A. (2018). *Tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai instrumen pengukuran kebugaran* . Universitas Negeri.

Haryanto. (2024). Analisis kebugaran siswa olahraga dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga* .

Hudah, M., Sutapa, P., & Karyono, TH (2022). Pendidikan olahraga dan kesehatan dalam pembentukan kompetensi calon guru PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* .

Kusuma, A. (2019). Kebugaran jasmani sebagai modal profesionalisme siswa keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan* .

Kusuma Dewi, R., & Rohmah, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik siswa. *Jurnal Keperawatan* .

Lubans, DR, Richards, J., Hillman, CH, Faulkner, G., Beauchamp, MR, Nilsson, M., Kelly, P., Smith, JJ, Raine, LB, & Biddle, SJH (2016). Aktivitas fisik untuk kesehatan kognitif dan mental pada remaja: Tinjauan sistematis tentang mekanisme. *Pediatrics, 138* (3), e20161642.

Pramata, B. (2016). Penggunaan tes kebugaran multistage dalam pengukuran VO_2Max. *Jurnal Keolahragaan* .

Pratama, D. (2022). Evaluasi kebugaran siswa olahraga sebagai dasar pemetaan kesiapan fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga* .

Sinuraya, JF, & Barus, JB (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Pendidikan Jasmani* .

Stephani Yane, & Fuzita. (2017). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga* .

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi revisi). Alfabet.

Sukmawati, R., Pratiwi, I., & Hidayat, T. (2023). Pengukuran kebugaran jasmani siswa menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Jasmani*

Organisasi Kesehatan Dunia. (2020). *Pedoman WHO tentang aktivitas fisik dan perilaku sedentari* . Organisasi Kesehatan Dunia.

Kemenkes RI. (2021). *Pedoman aktivitas fisik untuk kesehatan masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mahardika, IMS (2018). *Pengantar evaluasi pengajaran olahraga* . Pers Universitas Unesa.