



**Profil Kebugaran Jasmani
Mahasiswa Anggota UKM STKIP Pasundan**

***Physical Fitness Profile
Mahasiswa Members of UKM STKIP Pasundan***

Dedi Kurnia¹, Handaka Wiguna Jatnika^{2*}

¹Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No. 32B Kota Cimahi, Jawa Barat, 40553, Indonesia

^{2*}DISPORA Provinsi Jawa Barat, Jalan Pacuan Kuda No.140, Kota Bandung, Jawa Barat 40293, Indonesia

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa di Kampus STKIP Pasundan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa anggota UKM di Kampus STKIP Pasundan. Subyek dari penelitian ini adalah Mahasiswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan UKM di Kampus STKIP Pasundan yang berjumlah 73 orang dengan Teknik *purposive sampling*. Metode Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes TKJI. Teknik analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukan dari 73 Orang Mahasiswa anggota UKM di Kampus STKIP Pasundan setelah dianalisis menggunakan rumus presentase terdapat 3 Mahasiswa masuk kategori baik sekali sebesar 4,11%, 9 Mahasiswa masuk kategori Baik sebesar 12,33%, 50 Mahasiswa masuk kategori Sedang sebesar 68,49%, 11 orang Mahasiswa masuk kategori kurang sebesar 15,07%, dan kategori kurang sekali 0%. Kesimpulan adalah tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa anggota UKM di Kampus STKIP Pasundan rata-rata masuk kedalam kategori Sedang sebesar 68,49%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Unit Kegiatan Mahasiswa

Abstract

The problem of this research is that the level of physical fitness of students who are members of the Student Activity Unit at the STKIP Pasundan Campus is unknown. This study aims to determine the level of physical fitness of UKM members at the STKIP Pasundan Campus. The subjects of this study were students who were active in participating in UKM activities at the STKIP Pasundan Campus, totaling 73 people with purposive sampling technique. Methods This research uses descriptive quantitative methods. The data collection technique used a test. The instrument used in this study was the TKJI test. The data analysis technique uses the percentage formula. The results showed that of the 73 student members of UKM on the STKIP Pasundan campus after being analyzed using the percentage formula, there were 3 students in the very good category at 4.11%, 9 students in the good category at 12.33%, 50 students in the medium category at 68.49%, 11 students are in the less category by 15.07%, and 0% in the less category. The conclusion is that the average level of physical fitness of UKM members on the STKIP Pasundan Campus is in the Medium category of 68.49%.

Keywords: Physical Fitness, Student Activity Unit

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang mempengaruhi status kesehatan setiap individu. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang mampu untuk melakukan aktivitas tanpa merasa lelah secara berlebihan serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya.(Supriady, 2021) Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar memiliki kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan suka, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani sekarang. pemeliharaan kebugaran jasmani harus tetap dilakukan sebagai salah satu tindakan preventif dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh serta untuk pemeliharaan kesehatan secara umum.(Sukur et al., 2020) Derajat kebugaran ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan melakukan aktivitasnya sehari-hari.(Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, 2016)

Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja. Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin. Faktor eksternal adalah faktor dari luar diantaranya gizi, merokok, istirahat, tidur, serta olahraga. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu pengetahuan dan sikap individu tersebut terhadap kebugaran jasmani itu sendiri.(Adha Septiana, 2020)

Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam aktivitas gerak baik dalam olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi. Kampus adalah tempat dan sarana untuk menimba ilmu lebih dalam yang diikuti oleh Mahasiswa-Mahasiswa. Kampus selain untuk mengembangkan akademik, juga bisa untuk mengembangkan non akademik, yaitu dengan mengikuti kegiatan-kegiatan diluar kelas (Anissa Dwi Rahayu, 2021). Didalam suatu Kampus pasti ada organisasi atau kelompok Unit Kegiatan Mahasiswa atau biasa disebut UKM, kegiatan Mahasiswa tersebut bertujuan sebagai pengembangan diri bagi Mahasiswa

disuatu Kampus, atau sebagai promosi Kampus melalui kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa.

Unit Kegiatan Mahasiswa adalah wadah aktivitas kemahasiswaan untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu bagi para anggota-anggotanya. lembaga ini merupakan bagian organisasi keMahasiswaan intra kampus lainnya seperti senat Mahasiswa dan badan eksekutif Mahasiswa, baik yang berada di tingkat Program Studi, Jurusan, maupun Universitas.(Hidayat et al., 2015) Unit kegiatan Mahasiswa (UKM), merupakan salah satu dari organisasi yang memiliki kedudukan resmi di lingkup perguruan tinggi atau kampus. Organisasi ini dibentuk dengan tujuan untuk mewadahi aktivitas keMahasiswaan, mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu bagi para aktivis yang ada di dalamnya baik dalam bidang olahraga, kesenian, dan khusus. (Saudah, 2018)

Berdasarkan hasil pengamatan serta wawancara Peneliti kepada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa di Kampus STKIP Pasundan. Peneliti menyimpulkan bahwa beberapa kegiatan mereka lebih banyak menggunakan aktifitas fisik dalam setiap pelaksanaannya baik pada saat jadwal latihan ataupun agenda kegiatannya. Penulis berinisiatif untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani para Mahasiswa yang mengikuti UKM di STKIP Pasundan Salah satu faktor yang disoroti dalam kegiatan ini adalah kebugaran jasmani, secara tidak langsung kebugaran jasmani memberikan gambaran bahwa pola hidup sehat, aktif dan tidak aktifnya orang, status kesehatan dan percaya diri seseorang dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik ternyata aktif ketika jam istirahat dengan kegiatan olahraga atau menari. (Chen et al., 2018)

Suatu aktivitas atau kegiatan haruslah memiliki fisik yang kuat dan mumpuni karena kebugaran fisik adalah keadaan adaptif yang dapat didefinisikan sebagai seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. (Nwimo & Orji, 2015) Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik di antaranya Aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas dan peran yang disediakan oleh berbagai variabel lingkungan keluarga dan keterlibatan sosial, seperti kelompok sosio-demografi, profesi, pendidikan dan area tempat tinggal, yang mungkin menjadi faktor potensial yang mempengaruhi aktivitas fisik anak-anak dan remaja di waktu luang mereka.(Riyanto, 2020).

Masalah yang saya angkat dalam penelitian ini adalah profil kebugaran jasmani dari Mahasiswa yang mengikuti UKM di STKIP Pasundan. Oleh karena itu perlu

diadakan penelitian agar permasalahan dapat terpecahkan. Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa belum pernah dilakukan pemantauan terhadap tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa yang mengikuti UKM di STKIP Pasundan, sehingga peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui profil kebugaran jasmani dari anggota Mahasiswa yang mengikuti UKM di STKIP Pasundan agar dikemudian hari dapat menjadi referensi pada penerimaan anggota baru serta menjadi data base bagi unit kegiatan Mahasiswa tersebut untuk menjadi bahan evaluasi dikemudian hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei yang digunakan peneliti untuk mereduksi data dengan tes secara langsung terkait kebugaran jasmani. Menurut Mia Kusumawati dalam (Anita Rosdiana, Johaidah Mistar, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM STKIP Pasundan dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah anggota aktif dari masing-masing UKM yang berjumlah 73 orang berjenis kelamin laki-laki.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik observasi dan tes, adapun tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) antara lain Lari 50 meter, Angkat tubuh selama 30 detik, Baring duduk selama 30 detik, Loncat tegak, Lari/jalan jarak 600 meter (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010). Analisis data yang digunakan yaitu dengan rumus Presentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi (Jumlah Pilihan Angket)

N = Jumlah Sampel atau Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

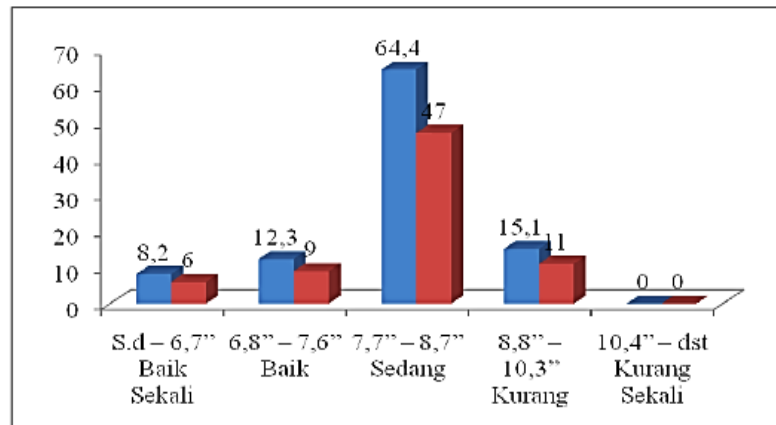
Hasil Lari 50 Meter

Berdasarkan hasil pengukuran lari 50 meter, diperoleh skor maksimum 10,21 detik tergolong kategori kurang dan skor minimum 6,10 detik tergolong kategori baik sekali. Selanjutnya, hasil analisis data lari 50 meter Mahasiswa yang mengikuti UKM di STKIP Pasundan dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	S.d – 6,7"	6	8.2	Baik Sekali
2	6,8" – 7,6"	9	12.3	Baik
3	7,7" – 8,7"	47	64.4	Sedang
4	8,8" – 10,3"	11	15.1	Kurang
5	10,4" – dst	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	73	100	-

Agar lebih jelasnya data hasil lari 50 m dapat dilihat pada gambar histogram 1 berikut :



Gambar 1. Histogram Lari 50 mahasiswa

Berdasarkan histogram data hasil lari 50 meter di atas dari 73 orang siswa, 6 orang (8,2%) tergolong kategori baik sekali, 9 orang (12,3%) tergolong kategori baik, 47 orang (64,4%) tergolong kategori sedang dan 11 orang (15,1%). Sedangkan yang tergolong kategori kurang sekali tidak ada (0%). Berdasarkan hasil kajian di atas dapat dikemukakan bahwa rata-rata skor lari 50 m adalah 7,9 detik berada dalam kategori sedang.

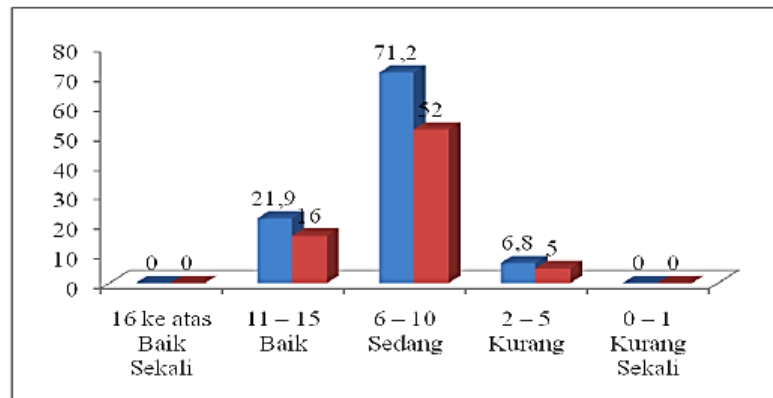
Hasil Gantung Angkat Tubuh

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh, diperoleh skor maksimum 15 kali tergolong kategori baik dan skor minimum 4 kali tergolong kategori kurang. Selanjutnya, hasil pengukuran tes gantung angkat tubuh dapat diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	16 ke atas	0	0	Baik Sekali
2	11 – 15	16	21.9	Baik
3	6 – 10	52	71.2	Sedang
4	2 – 5	5	6.8	Kurang
5	0 – 1	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	73	100	-

Agar lebih jelasnya hasil gantung angkat tubuh dapat dilihat pada gambar histogram berikut :



Gambar 2. Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa

Dari histogram data hasil gantung angkat tubuh di atas dari 73 orang siswa, 16 orang (21,9%) tergolong kategori baik, 52 orang (71,2%) tergolong kategori sedang dan 5 orang (6,8%) tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%). Berdasarkan hasil kajian di atas dapat dikemukakan bahwa rata-rata kemampuan gantung angkat tubuh mahasiswa adalah 9 kali tergolong kategori sedang.

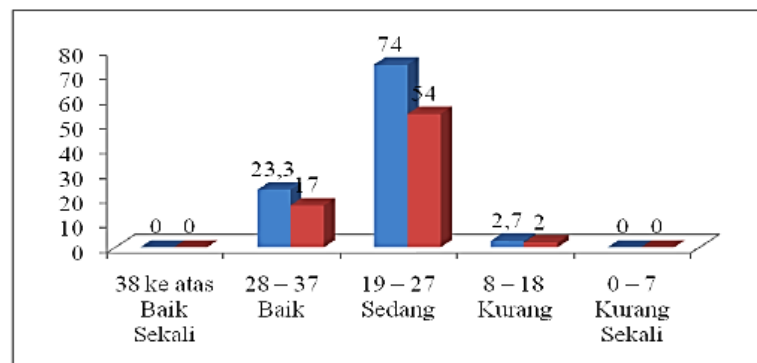
Baring Duduk 30 detik

Berdasarkan hasil tes baring duduk 30 detik diperoleh skor maksimum 37 kali tergolong kategori baik dan skor minimum 17 kali tergolong kategori kurang. Selanjutnya, tabel hasil tes baring duduk 30 detik mahasiswa dapat diperoleh data distribusi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Baring Duduk 30 Detik

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	38 ke atas	0	0	Baik Sekali
2	28 – 37	17	23.3	Baik
3	19 – 27	54	74	Sedang
4	8 – 18	2	2.7	Kurang
5	0 – 7	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		73	100	-

Agar lebih jelasnya hasil baring duduk 30 detik dapat dilihat pada gambar histogram 3 sebagai berikut :



Gambar 3. Tingkat Baring Duduk 30 Detik

Dari histogram data hasil tingkat baring duduk 30 detik di atas dari 73 orang siswa, 17 orang (23,3%) tergolong kategori baik, 54 orang (74%) tergolong kategori sedang dan 2 orang (2,7%) tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali (0%). Berdasarkan hasil kajian di atas, dapat dikemukakan bahwa baring duduk 30 detik adalah 24 kali tergolong kategori sedang.

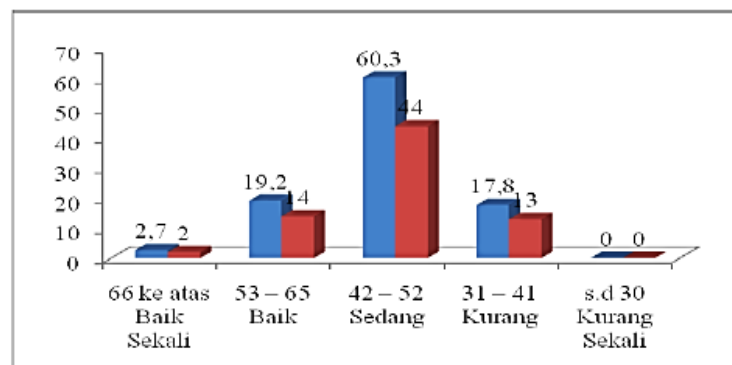
Loncat tegak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak, diperoleh skor maksimum 67 cm tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 31 cm tergolong kategori kurang. Berdasarkan tabel hasil pengukuran loncat tegak diperoleh data distribusi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	66 ke atas	2	2.7	Baik Sekali
2	53 – 65	14	19.2	Baik
3	42 – 52	44	60.3	Sedang
4	31 – 41	13	17.8	Kurang
5	s.d 30	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		73	100	-

Agar lebih jelasnya hasil loncat tegak dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:



Gambar 4. Loncat Tegak

Dari histogram data hasil loncat tegak di atas dari 73 orang siswa, 2 orang (2,7%) tergolong kategori baik sekali, 14 orang (19,2%) tergolong kategori baik, 44 orang (60,3%) tergolong kategori sedang dan 13 orang (17,8%) tergolong kategori kurang. Sedangkan yang tergolong kategori kurang sekali tidak ada (0%). Berdasarkan hasil tes di atas dapat dikemukakan bahwa kemampuan loncat tegak adalah 46,61 cm tergolong kategori sedang.

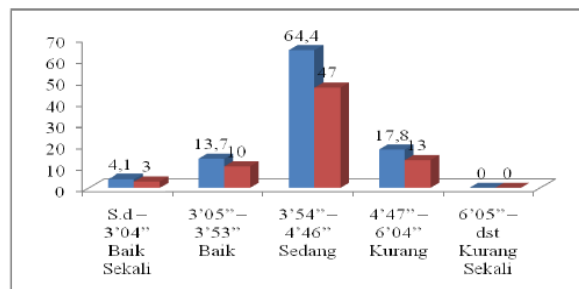
Lari 600 meter

Berdasarkan hasil tes lari 600 meter diperoleh skor maksimum 6'02" detik tergolong kategori kurang dan skor minimum 3" detik tergolong kategori baik sekali. Selanjutnya, tabel hasil tes lari 600 meter dapat diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	S.d – 3'04"	3	4.1	Baik Sekali
2	3'05" – 3'53"	10	13.7	Baik
3	3'54" – 4'46"	47	64.4	Sedang
4	4'47" – 6'04"	13	17.8	Kurang
5	6'05" – dst	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		73	100	-

Agar lebih jelasnya hasil lari 600 meter dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram 5 Tingkat Lari 600 meter

Dari histogram data hasil tingkat lari 600 meter di atas dari 73 orang siswa, 3 orang (4,1%) tergolong kategori baik sekali, 10 orang (13,7%) tergolong kategori baik, 47 orang (64,4%) tergolong kategori sedang, 13 orang (17,8) tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk yang tergolong kategori kurang sekali tidak ada (0%). Berdasarkan hasil tes di atas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata lari 600 meter adalah 4'08" tergolong kategori sedang.

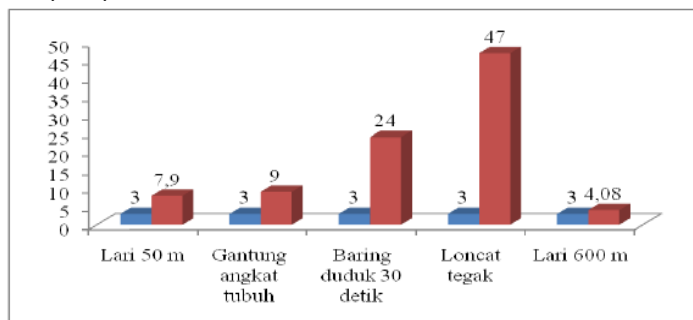
Tabel 6. Norma TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

Analisis data tentang tingkat kebugaran jasmani secara berurutan di analisis dengan tabel nilai. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Nilai TKJI

No	Tes	Rata-rata	Nilai	Norma
1	Lari 50 m	7.9	3	Sedang
2	Gantung angkat tubuh	9	3	Sedang
3	Baring duduk 30 detik	24	3	Sedang
4	Loncat tegak	47	3	Sedang
5	Lari 600 m	4.08	3	Sedang
Total Rata-rata Nilai TKJI			15	Sedang



Gambar 6. Hasil Nilai TKJI

Berdasarkan tabel nilai TKJI di atas, diperoleh rata-rata lari 50 meter = 7.9” bernilai 3 tergolong kategori sedang, gantung angkat tubuh = 9 kali bernilai 3 tergolong kategori sedang, baring duduk 30 detik = 24 kali bernilai 3 tergolong kategori sedang, loncat tegak 47cm bernilai 3 tergolong kategori sedang dan lari 600 meter = 4’08”detik bernilai 3 tergolong kategori sedang. Total nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani adalah 15 tergolong kategori sedang.

Dilanjutkan dengan analisis menggunakan rumus presentase maka hasil penelitian yang didapat adalah terdapat 3 mahasiswa masuk kategori baik sekali sebesar 4,11%, 9 mahasiswa masuk kategori Baik sebesar 12,33%, 50 mahasiswa masuk kategori Sedang sebesar 68,49%, 11 orang mahasiswa masuk kategori kurang sebesar 15,07%, dan kategori kurang sekali 0%. Kesimpulan adalah tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Anggota UKM di Kampus STKIP Pasundan rata-rata masuk kedalam kategori Sedang. Sebesar 68,49%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data mengenai “Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Anggota UKM STKIP Pasundan” maka dapat dijawab pertanyaan penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Anggota UKM STKIP Pasundan adalah 15 tergolong kategori sedang dengan persentase 68,49%. Artinya, tingkat kebugaran jasmani mahasiswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kementerian Pendidikan Nasional (2010:1) menyatakan kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap mahasiswa agar bisa mengikuti kegiatan dengan baik. (Adi Irawan, Muslimin, 2012) Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang mahasiswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan. Ketika mahasiswa merasa nyaman dengan aktivitasnya mereka akan

dengan antusias melakukannya, oleh karenanya faktor kondisi fisikpun akan turut serta terbantu berkembang dengan baik. (Mulya, 2020)

Untuk memulai program latihan yang baru, tentu diperlukan data awal terkait kebugaran jasmani anggota agar program latihan yang disusun nantinya akan sesuai dengan kebutuhan. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti. (Syamsudin & Ohoilulin, 2018) Dalam praktik latihan terdapat banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, di antara: *interval training*, *circuit training*, *jogging*, *fartlek*, *jogging* dan *aerobic*. (Juniarta & Siswantoyo, 2014)

Latihan olahraga dan aktivitas jasmani yang berat jelas membutuhkan energi. Energi yang cukup diperlukan untuk menjaga kelangsungan proses-proses biologis. Seseorang dikatakan dalam keadaan konstan apabila asupan energi sebanding dengan energi yang dikeluarkan. (Sarwono, 2008) Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat tinggi juga akan nampak tidak berdaya jika tidak memiliki kebugaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan. (Sudiana, 2014)

Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik, karena seluruh organ tubuh dapat berfungsi dengan normal. Tetapi, bila mahasiswa itu sehat belum tentu kebugaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kebugaran jasmani mahasiswa menurun, maka akan mempengaruhi terhadap kesehatannya sehubungan daya pikirnya dapat terganggu. Kondisi tubuh yang fit sangat erat dengan kebugaran jasmani. Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan fit yaitu memiliki kesegaran jasmani yang cukup serta mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Iswandi, 2019)

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilaksanakan sehari-hari semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan mahasiswa, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. (Irsanty et al., 2019) Hal ini disebabkan dengan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan

kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi tolak ukur yang penting bagi kesehatan manusia, Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki tingkat efektivitas dan produktivitas kerja yang tinggi. Selain agar terhindar dari cedera akibat melakukan aktivitas fisik sehari-hari, kebugaran jasmani juga mampu meningkatkan efektivitas dan produktivitas. (Sudibjo et al., 2021)

Dengan demikian, dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan mahasiswa yang dinilai dari hasil belajar. Meskipun pada kenyataan di lapangan ada kalanya mahasiswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik, belum tentu diikuti dengan hasil belajar yang baik pula, begitu juga sebaliknya rendahnya hasil belajar belum tentu juga dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha Septiana, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jpoe*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.12>
- Adi Irawan, Muslimin, A. H. (2012). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI SE KECAMATAN MESUJI INDUK KABUPATEN OGAN KEMERING ILIR*. 12, 228–230.
- Anissa Dwi Rahayu, R. P. (2021). *KORELASI ANTARA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) TERHADAP PENGEMBANGAN DIRI MAHASISWA DI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA*. January, 1–27.
- Anita Rosdiana, Johaidah Mistar, M. akbari. (2021). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET BOLA VOLI PUTRI KLUB TABINA KOTA LANGSA. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*, 4(1).
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Hidayat, A. R., Listyorini, T., & Khotimah, T. (2015). Aplikasi Manajemen Unit Kegiatan Mahasiswa pada Universitas Muria Kudus Berbasis Web. *SNATIF Ke-2 Tahun 2015*, 1, 389–349.
- Irsanty, N. P., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. I. (2019). *Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.

- Iswandi, M. S. (2019). *Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek.*
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Mulya, G. (2020). Efektivitas Penggunaan Metode Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Effectiveness of the Use of Game Methods Against Physical Fitness of Elementary School Students. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 1–8. <https://jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/18/47>
- Nwimo, I. O., & Orji, S. A. (2015). Physical Fitness among School Children: Review of Empirical Studies and Implications for Physical and Health Education. *Jotnal of Tourism, Hospitality and Sports*, 10, 2312–5179. www.iiste.org
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Sarwono. (2008). KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA HUBUNGANNYA DENGAN INDEKS MASA TUBUH DAN KADAR HAEMOGLOBIN. *Paedagoria: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(2), 124–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/paedagogia.v11i2.36036>
- Saudah, S. (2018). UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEBAGAI SALAH SATU UPAYA PENGEMBANGAN PENDIDIKAN KARAKTER DI PERGURUAN TINGGI. *Universitas Widyagama Malang, September 2018*, 237–244.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159–167. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41007>
- Sukur, A., Amin, B. F., & Arif, M. (2020). Edukasi Olahraga Dan Kesehatan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. ... *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2020, 134–144. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19629>
- Supriady, A. (2021). Journal of Physical and Outdoor Education Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Dimasa Pandemi 5 Post Circuit Exercises to Improve Students ' Physical Fitness During the Pandemic Abstrak Abstract The purpose of this study was to. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.137>
- Syamsudin, S., & Ohoilulin, E. A. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Suku Marind, Asmat Dan Muyu Pada Siswa Sma Kolese Pendidikan Guru Tahun Ajaran 2017/2018. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 1(1), 12–19. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i1.1094>

