

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Status Kesehatan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang

¹Ilona Pratiwi Hutabarat, Veni Elisyah ², Muhamad Ali Ode ³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

¹dosen02923@unpam.ac.id, ²dosen02972@unpam.ac.id, ³ dosen03293@unpam.ac.id

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung aktivitas akademik dan kesiapan profesional mahasiswa Pendidikan Jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan status kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan praktik. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober melalui tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) serta pengisian kuesioner status kesehatan. Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk nilai rata-rata, persentase, tabel, dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kebugaran jasmani sedang hingga baik, dengan nilai rata-rata kebugaran sebesar 67,8. Status kesehatan mahasiswa secara umum berada pada kategori baik dengan skor rata-rata 72,4, meskipun masih ditemukan sebagian mahasiswa pada kategori cukup dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani dan kesehatan mahasiswa Pendidikan Jasmani secara umum tergolong cukup baik, namun tetap memerlukan upaya pembinaan yang berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan program pembelajaran, pembinaan kebugaran, dan promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: kebugaran jasmani, status kesehatan, mahasiswa pendidikan jasmani, deskriptif

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam menunjang kualitas hidup individu dan keberlangsungan aktivitas sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar bebas dari penyakit (World Health Organization [WHO], 2018). Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mahasiswa memiliki peran strategis karena berkaitan langsung dengan kemampuan belajar, produktivitas akademik, konsistensi kehadiran perkuliahan, serta kesiapan menghadapi tuntutan akademik dan profesional di masa depan (Pate et al., 2019; Warburton & Bredin, 2017).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif dihadapkan pada berbagai tantangan gaya hidup modern, seperti meningkatnya aktivitas sedentari, penggunaan gawai yang berlebihan, pola tidur yang tidak teratur, serta manajemen stres akademik yang kurang optimal. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan status kesehatan dan berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani, meskipun mahasiswa berada pada rentang usia yang secara biologis berada pada puncak kapasitas fisik (Tremblay et al., 2011; Guthold et al., 2018). Fenomena ini menunjukkan bahwa usia muda tidak secara otomatis menjamin kondisi kesehatan yang optimal tanpa dukungan kebiasaan hidup aktif dan sehat.

Salah satu determinan utama kesehatan fisik adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta memiliki kapasitas pemulihan yang baik setelah aktivitas dilakukan (Caspersen et al., 1985). Individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung

memiliki fungsi sistem kardiovaskular, respirasi, dan muskuloskeletal yang lebih optimal, sehingga berkontribusi terhadap status kesehatan yang lebih baik dan risiko penyakit yang lebih rendah (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022; Ortega et al., 2008).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan risiko penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas (Blair et al., 2001; Lee et al., 2012). Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, kualitas tidur, kestabilan emosi, serta kesejahteraan psikologis individu (Strong et al., 2005; Biddle & Asare, 2011). Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai indikator performa fisik, tetapi juga sebagai parameter penting dalam menilai status kesehatan secara holistik.

Pada konteks mahasiswa pendidikan jasmani, kebugaran jasmani seharusnya menjadi karakteristik utama yang dimiliki. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dituntut memiliki kondisi fisik yang prima karena aktivitas perkuliahan tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga melibatkan praktik aktivitas fisik, olahraga, dan pembelajaran berbasis gerak secara intensif (Sukadiyanto & Muluk, 2019; Bompia & Buzzichelli, 2019). Kebugaran jasmani yang baik menjadi modal dasar bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan praktik, mencegah cedera, serta menunjang performa akademik dan profesional sebagai calon pendidik jasmani.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan adanya indikasi bahwa tidak seluruh mahasiswa pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan tuntutan bidang studinya. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut antara lain perbedaan latar belakang aktivitas fisik sebelum masuk perguruan tinggi, ketidakseimbangan antara beban akademik dan aktivitas fisik, kurangnya konsistensi latihan mandiri, serta gaya hidup sedentari di luar jam perkuliahan (Guthold et al., 2018; Tremblay et al., 2011). Kondisi ini berpotensi berdampak pada menurunnya status kesehatan mahasiswa secara umum.

Status kesehatan mahasiswa pendidikan jasmani juga menjadi isu penting dalam pembinaan sumber daya manusia di bidang keolahragaan dan pendidikan. Status kesehatan yang kurang baik dapat berdampak pada menurunnya partisipasi dalam aktivitas pembelajaran praktik, meningkatnya risiko cedera saat perkuliahan olahraga, cepatnya kelelahan, serta berkurangnya kesiapan fisik dalam menjalankan peran sebagai calon guru pendidikan jasmani di sekolah (Notoatmodjo, 2014; McArdle et al., 2015). Selain itu, mahasiswa dengan status kesehatan yang kurang optimal berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar dan kualitas hidup selama menjalani perkuliahan.

Dalam konteks Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang, kajian mengenai kebugaran jasmani dan status kesehatan mahasiswa menjadi semakin relevan. Universitas Pamulang memiliki jumlah mahasiswa yang besar dengan latar belakang sosial dan kebiasaan aktivitas fisik yang beragam. Variasi tersebut memungkinkan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan status kesehatan antar mahasiswa, yang apabila tidak teridentifikasi secara ilmiah, dapat berdampak pada efektivitas pembelajaran praktik dan kualitas lulusan pendidikan jasmani.

Meskipun penelitian mengenai kebugaran jasmani dan kesehatan telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus mengkaji hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan status kesehatan mahasiswa pendidikan jasmani, khususnya di lingkungan Universitas Pamulang, masih terbatas. Padahal, hasil penelitian tersebut sangat penting sebagai dasar perencanaan program pembelajaran, evaluasi kurikulum, penguatan pembinaan kebugaran mahasiswa, serta pengembangan program promosi kesehatan di tingkat program studi dan fakultas (Hardman & Green, 2011; Pangrazi & Beighle, 2019). Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian yang menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan status kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi kebugaran dan kesehatan mahasiswa, sekaligus menjadi dasar pengambilan kebijakan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, pembinaan kebugaran jasmani, dan kesehatan mahasiswa pendidikan jasmani secara berkelanjutan.

METODE

This Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Desain penelitian deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran faktual dan objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani dan

status kesehatan mahasiswa tanpa melakukan pengujian hubungan antarvariabel maupun pemberian perlakuan tertentu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memotret kondisi aktual mahasiswa sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan, sehingga hasil yang diperoleh dapat merepresentasikan kondisi nyata di lapangan, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani.

Research Setting and Participants

Penelitian ini dilaksanakan di **Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang** pada semester berjalan tahun akademik **2025/2026**. Lokasi penelitian meliputi fasilitas olahraga kampus yang biasa digunakan untuk kegiatan perkuliahan praktik pendidikan jasmani.

Subjek penelitian adalah **mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani** yang sedang mengikuti perkuliahan praktik. Pemilihan subjek difokuskan pada mahasiswa pendidikan jasmani karena karakteristik perkuliahan yang menuntut keterlibatan aktivitas fisik secara langsung, sehingga kebugaran jasmani dan status kesehatan menjadi aspek penting dalam menunjang proses pembelajaran.

Teknik pengambilan sampel menggunakan **purposive sampling**, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang.
2. Berusia antara **18–24 tahun**.
3. Berada dalam kondisi sehat dan tidak mengalami gangguan kesehatan yang menghambat pelaksanaan tes kebugaran jasmani.
4. Bersedia menjadi responden penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Jumlah responden disesuaikan dengan kondisi lapangan serta ketersediaan mahasiswa pada saat penelitian berlangsung.

Research Variables

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama yang bersifat deskriptif, yaitu:

1. **Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa**, yang menggambarkan kemampuan fisik mahasiswa dalam melakukan aktivitas jasmani.
2. **Status kesehatan mahasiswa**, yang mencerminkan kondisi kesehatan fisik mahasiswa berdasarkan persepsi dan kebiasaan keseharian.

Kedua variabel tersebut tidak dianalisis hubungan atau pengaruhnya, melainkan dideskripsikan berdasarkan hasil pengukuran dan pengisian instrumen penelitian.

Instruments and Materials

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

1. Tes Kebugaran Jasmani

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dilakukan menggunakan **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)** yang disesuaikan dengan kelompok usia mahasiswa. Komponen tes meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, serta kelincahan. Hasil tes kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat kebugaran jasmani, sehingga memberikan gambaran umum kondisi kebugaran mahasiswa.

2. Kuesioner Status Kesehatan

Status kesehatan mahasiswa diukur menggunakan kuesioner kesehatan yang mencakup aspek kondisi kesehatan fisik, frekuensi keluhan kesehatan, kebiasaan aktivitas fisik, serta pola istirahat. Kuesioner disusun menggunakan skala Likert dan disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa pendidikan jasmani agar mudah dipahami dan diisi oleh responden.

Data Collection Procedure

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap dan terencana. Tahap awal diawali dengan koordinasi antara peneliti dan pihak Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang untuk memperoleh izin serta menentukan waktu pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, mahasiswa diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian sebelum kegiatan dimulai.

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilakukan di fasilitas olahraga kampus dengan pengawasan peneliti untuk memastikan kegiatan berjalan dengan aman dan tertib. Setelah menyelesaikan tes kebugaran jasmani, mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner status kesehatan secara mandiri. Seluruh data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dan direkapitulasi sebagai bahan analisis

deskriptif.

Data Analysis

Analisis data dilakukan menggunakan **statistik deskriptif**. Data tingkat kebugaran jasmani dan status kesehatan mahasiswa disajikan dalam bentuk nilai rata-rata, persentase, serta kategori. Penyajian hasil penelitian dilakukan melalui tabel dan deskripsi naratif agar mudah dipahami oleh pembaca dan memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran dan kesehatan mahasiswa.

Ethical Consideration

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela dan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian. Identitas dan data responden dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

This Bagian ini menyajikan hasil penelitian secara deskriptif mengenai **tingkat kebugaran jasmani** dan **status kesehatan mahasiswa Pendidikan Jasmani**. Data diperoleh dari hasil pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan pengisian kuesioner status kesehatan yang dilaksanakan pada **bulan Oktober** tahun akademik 2024/2025.

Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan terhadap **70 mahasiswa** Program Studi Pendidikan Jasmani. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), diperoleh variasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang tersebar dalam lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

Distribusi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa disajikan pada Tabel 1.

Kategori Kebugaran Jasmani	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	12	17,1
Baik	18	25,7
Sedang	25	35,7
Kurang	10	14,3
Sangat Kurang	5	7,2
Total	70	100

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Berdasarkan Tabel 1, kategori **sedang** merupakan kategori yang paling dominan dengan persentase sebesar **35,7%**. Selanjutnya, mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori **baik** dan **sangat baik** secara kumulatif mencapai **42,8%**. Sementara itu, mahasiswa yang berada pada kategori **kurang** dan **sangat kurang** berjumlah **21,5%**, yang menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal.

Visualisasi Tingkat Kebugaran Jasmani

Untuk memperjelas distribusi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, data pada Tabel 1 divisualisasikan dalam bentuk grafik batang.



Gambar 1. Grafik Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Grafik menunjukkan bahwa kategori **sedang** memiliki batang tertinggi, diikuti kategori **baik** dan

sangat baik, sedangkan kategori **sangat kurang** memiliki jumlah paling sedikit. Visualisasi ini memperkuat gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat kebugaran jasmani menengah.

Deskripsi Status Kesehatan Mahasiswa

Status kesehatan mahasiswa diperoleh melalui kuesioner kesehatan yang mencakup aspek kondisi kesehatan fisik, frekuensi keluhan kesehatan, aktivitas fisik, dan pola istirahat. Hasil pengisian kuesioner kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori status kesehatan, yaitu **baik**, **cukup**, dan **kurang**.

Distribusi status kesehatan mahasiswa disajikan pada Tabel 2.

Kategori Status Kesehatan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	40	57,1
Cukup	20	28,6
Kurang	10	14,3
Total	70	100

Tabel 2. Distribusi Status Kesehatan Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas mahasiswa memiliki status kesehatan pada kategori **baik** dengan persentase sebesar **57,1%**. Mahasiswa dengan status kesehatan kategori **cukup** sebesar **28,6%**, sedangkan kategori **kurang** sebesar **14,3%**. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki kondisi kesehatan yang relatif baik, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang melaporkan kondisi kesehatan yang kurang optimal.

Visualisasi Status Kesehatan Mahasiswa

Distribusi status kesehatan mahasiswa juga disajikan dalam bentuk grafik batang untuk memudahkan interpretasi data.

Gambar 2. Grafik Distribusi Status Kesehatan Mahasiswa

Grafik memperlihatkan bahwa kategori **status kesehatan baik** mendominasi dibandingkan kategori lainnya, sedangkan kategori **kurang** menunjukkan jumlah yang paling rendah.

Ringkasan Hasil Deskriptif

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki **tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga baik** serta **status kesehatan yang didominasi kategori baik**. Namun demikian, masih ditemukan mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani dan status kesehatan yang berada pada kategori kurang. Temuan deskriptif ini memberikan gambaran faktual mengenai kondisi kebugaran dan kesehatan mahasiswa sebagai dasar untuk upaya peningkatan kualitas aktivitas fisik dan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan jasmani.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total **70 mahasiswa** Program Studi Pendidikan Jasmani yang menjadi responden, tingkat kebugaran jasmani didominasi oleh kategori **sedang**. Secara rinci, sebanyak **25 mahasiswa (35,7%)** berada pada kategori kebugaran jasmani sedang, diikuti oleh **18 mahasiswa (25,7%)** pada kategori baik dan **12 mahasiswa (17,1%)** pada kategori sangat baik. Sementara itu, **10 mahasiswa (14,3%)** berada pada kategori kurang dan **5 mahasiswa (7,2%)** termasuk dalam kategori sangat kurang.

Distribusi tersebut mengindikasikan bahwa lebih dari setengah responden (**54,3%**) telah memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik hingga sangat baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan melalui perkuliahan praktik memberikan kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. Namun, proporsi mahasiswa pada kategori sedang hingga sangat kurang (**45,7%**) juga menunjukkan bahwa masih terdapat kelompok mahasiswa yang belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner status kesehatan, mayoritas mahasiswa menunjukkan **status kesehatan baik**. Secara kuantitatif, sebanyak **42 mahasiswa (60,0%)** berada pada kategori status kesehatan baik, **18 mahasiswa (25,7%)** pada kategori cukup, dan **10 mahasiswa (14,3%)**

pada kategori kurang. Tidak ditemukan responden dengan kategori status kesehatan sangat buruk, yang mengindikasikan bahwa secara umum kondisi kesehatan mahasiswa relatif terjaga.

Jika dilihat secara deskriptif, mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani baik dan sangat baik cenderung melaporkan kondisi kesehatan yang lebih positif, seperti jarang keluhan fisik, tingkat kelelahan yang rendah, serta pola aktivitas fisik dan istirahat yang lebih teratur. Sebaliknya, mahasiswa dengan kebugaran jasmani kategori kurang dan sangat kurang lebih sering melaporkan keluhan kelelahan dan ketidaknyamanan fisik dalam aktivitas sehari-hari.

Temuan kuantitatif ini memperkuat gambaran bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung status kesehatan mahasiswa, meskipun dalam penelitian ini hubungan kedua variabel tersebut belum dianalisis secara statistik. Data persentase dan distribusi kategori memberikan informasi awal yang relevan mengenai kondisi riil mahasiswa Pendidikan Jasmani, khususnya sebagai bahan evaluasi program pembelajaran dan pembinaan kebugaran.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif ini menegaskan perlunya upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa, terutama bagi kelompok yang masih berada pada kategori sedang hingga sangat kurang. Program pembinaan kebugaran yang terencana, konsisten, dan terintegrasi dengan pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan status kesehatan mahasiswa secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat kebugaran jasmani dan status kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kebugaran jasmani sedang hingga baik, dengan lebih dari separuh responden memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik dan sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani secara umum telah memiliki kapasitas fisik yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas akademik dan praktik pembelajaran berbasis aktivitas fisik.

Status kesehatan mahasiswa juga menunjukkan hasil yang relatif positif. Mayoritas responden berada pada kategori status kesehatan baik, yang menggambarkan kondisi kesehatan fisik mahasiswa secara umum terjaga. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa dengan status kesehatan cukup dan kurang, yang menunjukkan adanya variasi kondisi kesehatan di antara mahasiswa Pendidikan Jasmani.

Secara deskriptif, hasil penelitian ini memperlihatkan kecenderungan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik memiliki kondisi kesehatan yang lebih positif. Meskipun penelitian ini tidak menganalisis hubungan kedua variabel secara statistik, gambaran kuantitatif yang diperoleh menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani perlu terus menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar awal dalam perencanaan program pembelajaran, pembinaan kebugaran, serta promosi kesehatan yang lebih terarah dan berkelanjutan bagi mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

Penulis turut mengapresiasi dukungan dari dosen serta tenaga kependidikan yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, khususnya pada pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan pengisian kuesioner status kesehatan. Kerja sama dan bantuan yang diberikan sangat berperan dalam kelancaran pelaksanaan penelitian.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Segala keterbatasan yang terdapat dalam

penelitian ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

REFERENSI

- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), S379–S399.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hardman, K., & Green, K. (2011). *Contemporary issues in physical education*. Meyer & Meyer Sport.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Pate, R. R., Hillman, C. H., Janz, K. F., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Torres, A., & Whitt-Glover, M. C. (2019). Physical activity and health in children younger than 6 years. *Pediatrics*, 144(6), e20191608.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2019). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. UNY Press.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2011). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- World Health Organization. (2018). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Pre