**Journal of Innovative and Creativity**
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
**ISSN** 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 13254-13265

# Kondisi Fisik dan Aktivitas Gerak: Hubungannya dengan Prestasi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau

**Zulrafli[1], Kamarudin[2], Amar Juhenda[3], Oki Candra[4]**
**[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Islam Riau**
e-mail: zulrafli@edu.uir.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kondisi fisik dan aktivitas jasmani dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 75 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kondisi fisik diukur melalui serangkaian tes kebugaran jasmani, aktivitas jasmani diukur menggunakan instrumen kuesioner aktivitas fisik, sedangkan prestasi akademik diperoleh dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui uji korelasi dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Aktivitas jasmani juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik. Secara simultan, kondisi fisik dan aktivitas jasmani berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebugaran dan aktivitas jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan akademik yang lebih optimal. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan aktivitas jasmani dan peningkatan kondisi fisik sebagai bagian integral dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani.

**Kata kunci**: kondisi fisik, aktivitas jasmani, prestasi akademik, mahasiswa Pendidikan Jasmani.

## *ABSTRACT*

*This study aims to analyze the relationship between physical condition and physical activity with the academic achievement of students in the Physical Education Study Program of Riau Islamic University. The research approach used was quantitative with a correlational design. The study sample consisted of 75 students selected using a total sampling technique. Physical condition was measured through a series of physical fitness tests, physical activity was measured using a physical activity questionnaire instrument, while academic achievement was obtained from the Grade Point Average (GPA). Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics through correlation tests and multiple regression. The results showed that physical condition has a positive and significant relationship with student academic achievement. Physical activity also showed a positive and significant relationship with academic achievement. Simultaneously, physical condition and physical activity contribute significantly to student academic achievement. These findings indicate that students with better levels of fitness and physical activity tend to have more optimal academic abilities.This study emphasizes the importance of managing physical activity and improving physical fitness as an integral part of supporting the academic success of Physical Education students.*

*Keywords: physical fitness, physical activity, academic achievement, Physical Education students.*

© The Author(s). 2026 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

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan karakter dan kemampuan fisik mahasiswa, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh tetapi juga dapat mempengaruhi prestasi akademik dan olahraga. Penelitian terkini menyoroti hubungan signifikan antara kebugaran jasmani, kemampuan motorik, dan prestasi akademik dalam Pendidikan Jasmani. Aktivitas fisik dan tingkat kebugaran terbukti berkorelasi positif dengan hasil belajar PJ di kalangan siswa SMP

(Saputra et al., 2023). Demikian pula, keterampilan motorik dan status gizi ditemukan memiliki hubungan positif dengan prestasi siswa dalam mata pelajaran Taekwondo di tingkat universitas (Solissa, 2020). Prestasi di bidang olahraga sangat bergantung pada kondisi fisik yang optimal, yang mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Penelitian pada siswa SMP mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani secara signifikan memengaruhi prestasi belajar pendidikan jasmani (Sipayung & Aliman, 2024). Lebih lanjut, sebuah penelitian pada siswa SD menunjukkan korelasi positif antara keterampilan motorik dan prestasi belajar pendidikan jasmani, dengan keterampilan motorik yang lebih baik dikaitkan dengan peningkatan kinerja akademik (Fuji Santoso et al., 2023). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya kebugaran jasmani dan kemampuan motorik dalam meningkatkan kinerja akademik siswa secara keseluruhan, khususnya dalam mata pelajaran terkait pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan.

Kondisi fisik dan tingkat aktivitas gerak merupakan dua indikator utama yang saling berkaitan dalam mendukung pencapaian prestasi akademik maupun non-akademik di bidang pendidikan jasmani. Kondisi fisik mengacu pada kapasitas tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa kelelahan berlebihan, sementara aktivitas gerak berkaitan dengan frekuensi, durasi, dan intensitas keterlibatan fisik dalam kegiatan harian atau terstruktur. Keduanya, secara teori dan empiris, berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif, motivasi belajar, serta performa olahraga mahasiswa.

Namun demikian, beberapa permasalahan penting masih menjadi tantangan. Pertama, banyak mahasiswa Pendidikan Jasmani yang belum menunjukkan kondisi fisik sesuai standar ideal yang mendukung kinerja akademik dan olahraga. Kedua, aktivitas gerak harian mahasiswa sering kali rendah dan kurang terstruktur, berdampak negatif pada kebugaran jasmani mereka. Ketiga, minimnya penelitian yang secara spesifik menghubungkan kondisi fisik, aktivitas gerak, dan prestasi akademik maupun olahraga di tingkat perguruan tinggi menyebabkan kurangnya data akurat untuk perencanaan program pengembangan. Keempat, program pembinaan dan latihan fisik di kampus masih sering belum berbasis data kondisi aktual mahasiswa, sehingga hasilnya kurang maksimal dalam meningkatkan prestasi.

Sebagai alternatif solusi, beberapa pendekatan dapat diterapkan. Pertama, melakukan pengukuran kondisi fisik mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik masing-masing individu. Kedua, mendorong penerapan program aktivitas fisik harian yang terstruktur dan terukur sesuai dengan kebutuhan mahasiswa Pendidikan Jasmani. Ketiga, mengintegrasikan aktivitas gerak harian sebagai bagian dari strategi peningkatan prestasi akademik melalui kurikulum berbasis praktik aktif. Keempat, mengembangkan program latihan berbasis hasil evaluasi kondisi fisik untuk meningkatkan performa baik di bidang akademik maupun olahraga.

Meskipun banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan prestasi olahraga, masih sedikit yang secara khusus memfokuskan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, khususnya di

Universitas Islam Riau. Selain itu, meskipun ada banyak studi yang membahas kondisi fisik sebagai faktor utama dalam prestasi olahraga, belum banyak penelitian yang mengkaji keterkaitan aktivitas gerak harian dengan kondisi fisik dan prestasi mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian ini mengisi gap tersebut dengan melihat hubungan tersebut dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat universitas. Penelitian terkini telah mengeksplorasi hubungan antara kebugaran jasmani, status gizi, dan prestasi akademik di kalangan mahasiswa pendidikan jasmani. Penelitian (Fierro-Suero et al., 2023) menemukan bahwa kebugaran jasmani dan status gizi menyumbang 24,10% prestasi belajar pada mahasiswa di Universitas Islam Riau. Demikian pula, (Saputra et al., 2023) melaporkan korelasi signifikan antara aktivitas fisik, kebugaran, dan hasil belajar pada siswa sekolah menengah pertama. (Zulrafli & Kamarudin, 2021) menilai kemampuan motorik mahasiswa pendidikan jasmani di Universitas Islam Riau, menemukan sebagian besar mahasiswa dalam kategori sedang. Namun, (Sungkawa et al., 2022) tidak menemukan hubungan signifikan antara motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kebugaran jasmani pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara kondisi fisik dan prestasi olahraga telah dilakukan oleh banyak peneliti, namun kebanyakan studi tersebut lebih menekankan pada atlet profesional atau tingkat sekolah menengah. Penelitian oleh (Santana et al., 2017) menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Namun, masih terbatas studi yang mengkaji kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani dan hubungannya dengan prestasi mereka di tingkat universitas. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik pada mahasiswa Pendidikan Jasmani di Universitas Islam Riau. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan analisis kondisi fisik, aktivitas gerak, dan prestasi akademik serta olahraga, memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja mahasiswa di bidang pendidikan jasmani. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa peningkatan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif dan prestasi akademik (Kall, L. B., Nilssin, M. and Linden, 2014);(Donnelly et al., 2016a);(Barbosa et al., 2020);(Cadenas-Sanchez et al., 2021). Tinjauan sistematis terhadap 50 penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari separuh hubungan yang diteliti antara aktivitas fisik dan prestasi akademik bersifat positif, dan tidak ada yang menunjukkan efek negatif yang signifikan (Kall, L. B., Nilssin, M. and Linden, 2014). Sebuah meta-analisis terhadap 30 penelitian selanjutnya mengonfirmasi korelasi positif ini di berbagai kelompok usia dan tingkat akademik (Donnelly et al., 2016a). Kebugaran kardiorespirasi diidentifikasi sebagai komponen kebugaran fisik yang paling sering dikaitkan dengan prestasi akademik (Cadenas-Sanchez et al., 2021). Meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk sepenuhnya memahami mekanisme yang mendasarinya, temuan ini menunjukkan bahwa menggabungkan program aktivitas fisik dan kebugaran di sekolah berpotensi meningkatkan prestasi akademik siswa (Barbosa et al., 2020).

**Urgensi penelitian** ini terletak pada kebutuhan untuk memperkuat kualitas pendidikan jasmani melalui intervensi berbasis data, meningkatkan kesiapan fisik mahasiswa, serta menunjang prestasi akademik dan olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program latihan fisik, kurikulum, serta strategi pembelajaran di bidang Pendidikan Jasmani yang lebih efektif dan terarah. Berdasarkan latar belakang tersebut, **tujuan penelitian** ini adalah untuk menganalisis kondisi fisik dan aktivitas gerak mahasiswa Pendidikan Jasmani di Universitas Islam Riau serta mengkaji hubungan keduanya terhadap prestasi akademik dan olahraga mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kondisi fisik dan aktivitas gerak terhadap prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan korelasi antar variabel secara objektif dan terukur melalui analisis statistik. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi apakah terdapat hubungan signifikan antara tingkat kebugaran fisik serta aktivitas gerak mahasiswa dengan capaian akademik mahasiswa, khususnya pada mata kuliah praktik.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau, khususnya angkatan tahun 2022 dan 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang masih aktif terdaftar di program studi, sedang mengikuti mata kuliah praktik olahraga, dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan pertimbangan kapasitas penelitian dan efektivitas pengolahan data, jumlah sampel yang ditargetkan dalam penelitian ini berkisar antara 75 mahasiswa

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga pendekatan utama, yaitu tes kondisi fisik, kuesioner aktivitas fisik, dan dokumentasi prestasi akademik. Tes kondisi fisik meliputi lari 12 menit untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, push-up dan sit-up, yang seluruhnya dilakukan sesuai standar tes kebugaran jasmani. Aktivitas fisik mahasiswa diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versi pendek, yang diisi secara mandiri oleh responden dan telah terbukti valid serta reliabel. Sementara itu, data prestasi akademik diperoleh melalui dokumentasi nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan nilai mata kuliah praktik olahraga dari pihak akademik program studi. Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya, serta pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika, termasuk memperoleh persetujuan partisipan dan menjaga kerahasiaan data.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Data dianalisis melalui uji statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum variabel, dilanjutkan dengan uji normalitas untuk memastikan distribusi data. Setelah itu, digunakan uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara kondisi fisik dan aktivitas gerak dengan prestasi akademik mahasiswa. Jika ditemukan hubungan yang signifikan, analisis dilanjutkan dengan regresi linier untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

## HASIL

Untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data penelitian, dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap seluruh variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), simpangan baku (standard deviation), serta kategori dominan dari masing-masing variabel, yaitu kondisi fisik, aktivitas jasmani, dan prestasi akademik mahasiswa. Berikut penjelasan tabel di bawah ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N = 75)

| Variabel | Min | Maks | Mean | SD | Kategori Dominan |
|---|---|---|---|---|---|
| Kondisi Fisik (X1) | Rendah | Tinggi | Sedang–Baik | Moderat | Sedang–Baik |
| Aktivitas Jasmani (X2) | 48 | 96 | 74,6 | ±12,4 | Tinggi |
| Prestasi Akademik (IPK) (Y) | 2,75 | 3,72 | 3,27 | ±0,26 | Baik |

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa **kondisi fisik mahasiswa** berada pada kategori **sedang–baik** dengan tingkat sebaran data yang **moderat**, menandakan bahwa secara umum kebugaran jasmani mahasiswa cukup memadai meskipun masih terdapat variasi antarindividu. Variabel **aktivitas jasmani** memiliki nilai rata-rata **74,6 ± 12,4,** termasuk dalam kategori **tinggi**, yang mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki pola aktivitas fisik yang aktif dan konsisten. Sementara itu, **prestasi akademik** yang diukur melalui IPK menunjukkan rata-rata **3,27 ± 0,26** dengan rentang **2,75–3,72**, termasuk kategori **baik** dan relatif homogen. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa responden memiliki **profil kebugaran, aktivitas jasmani, dan capaian akademik yang baik,** sehingga layak menjadi dasar analisis hubungan antarvariabel pada tahap selanjutnya.

Tabel 2. Distribusi Kategori Aktivitas Jasmani Mahasiswa

| Kategori Aktivitas Jasmani | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Rendah | 8 | 10,7% |
| Sedang | 23 | 30,6% |
| Tinggi | 22 | 29,3% |
| Sangat Tinggi | 22 | 29,3% |
| **Total** | **75** | **100%** |

Berdasarkan tabel 2, distribusi aktivitas jasmani mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori **sedang hingga sangat tinggi.** Sebanyak **30,6%** mahasiswa berada pada kategori **sedang,** sementara masing-masing **29,3%** berada pada kategori **tinggi** dan **sangat tinggi.** Sebaliknya, hanya **10,7%** mahasiswa yang tergolong dalam kategori **aktivitas jasmani rendah.** Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif aktif, yang mencerminkan gaya hidup aktif dan keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas keolahragaan. Secara keseluruhan, distribusi ini menunjukkan bahwa profil aktivitas jasmani mahasiswa didominasi oleh kategori **sedang–tinggi,** sehingga mendukung analisis lebih lanjut mengenai peran aktivitas jasmani terhadap prestasi akademik.

Tabel 3. Distribusi Kategori Prestasi Akademik (IPK)

| Rentang IPK | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| 2,50 – 2,99 | Cukup | 8 | 10,7% |
| 3,00 – 3,49 | Baik | 41 | 54,6% |
| 3,50 – 4,00 | Sangat Baik | 26 | 34,7% |

Berdasarkan tabel 3, distribusi prestasi akademik mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori **baik** hingga **sangat baik**. Sebanyak **54,6%** mahasiswa memiliki IPK pada kategori **baik,** sementara **34,7%** berada pada kategori **sangat baik.** Sebaliknya, hanya **10,7%** mahasiswa yang berada pada kategori **cukup.** Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau memiliki capaian akademik yang relatif tinggi dan merata. Distribusi IPK yang didominasi kategori **baik–sangat baik** ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk menganalisis keterkaitan antara prestasi akademik dengan kondisi fisik dan aktivitas jasmani.

Tabel 4. Hasil Korelasi Sederhana Antarvariabel

| Hubungan Variabel | Koefisien Korelasi (r) | Sig. (p) | Kategori |
|---|---|---|---|
| Kondisi Fisik (X1) – IPK (Y) | Positif | < 0,05 | Sedang–Kuat |
| Aktivitas Jasmani (X2) – IPK (Y) | Positif | < 0,05 | Kuat |
| Kondisi Fisik (X1) – Aktivitas Jasmani (X2) | Positif | < 0,05 | Kuat |

Hasil analisis korelasi sederhana pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh hubungan antarvariabel bersifat **positif dan signifikan** pada taraf signifikansi **p < 0,05.** Hubungan antara **kondisi fisik (X1) dan prestasi akademik (IPK)** berada pada kategori **sedang–kuat,** yang mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat kebugaran jasmani cenderung diikuti oleh peningkatan capaian akademik mahasiswa. Selanjutnya, hubungan antara **aktivitas jasmani (X2) dan prestasi akademik (IPK)** menunjukkan korelasi **kuat**, menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas jasmani yang lebih tinggi cenderung memiliki IPK yang lebih baik. Temuan ini memperkuat peran aktivitas jasmani sebagai faktor pendukung kinerja akademik. Selain itu, korelasi antara **kondisi fisik (X1) dan aktivitas jasmani (X2)** juga berada pada kategori **kuat**, yang menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara

gaya hidup aktif dengan tingkat kebugaran jasmani. Secara keseluruhan, hasil ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk analisis lanjutan secara simultan guna melihat kontribusi bersama kondisi fisik dan aktivitas jasmani terhadap prestasi akademik mahasiswa.

Tabel 5. Korelasi Ganda X1 dan X2 terhadap Y

| Variabel Bebas | Variabel Terikat | Hubungan |
|---|---|---|
| Kondisi Fisik & Aktivitas Jasmani | Prestasi Akademik | Positif & Signifikan |

Hasil korelasi ganda menunjukkan bahwa **kondisi fisik dan aktivitas jasmani secara simultan berhubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik**. Kombinasi kedua variabel tersebut memberikan **kontribusi yang lebih kuat** dibandingkan pengaruh parsial masing-masing variabel.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas jasmani yang berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum telah memiliki kesadaran dan keterlibatan yang baik dalam melakukan aktivitas fisik, baik melalui kegiatan perkuliahan pendidikan jasmani, olahraga rutin, maupun aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya aktivitas jasmani ini menjadi indikator positif dalam mendukung kesehatan fisik dan kebugaran mahasiswa secara menyeluruh.

Selain itu, prestasi akademik mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori baik hingga sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mencapai capaian akademik yang optimal, yang tercermin dari nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Capaian tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif dan kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kondisi fisik dan kebiasaan hidup sehat yang mendukung proses belajar secara efektif.

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kondisi fisik dengan prestasi akademik mahasiswa. Artinya, semakin baik kondisi fisik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan prestasi akademik yang dicapai. Kondisi fisik yang prima memungkinkan mahasiswa memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, konsentrasi yang optimal, serta kemampuan mengelola kelelahan, sehingga mendukung keberlangsungan aktivitas belajar secara maksimal.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara aktivitas jasmani dengan prestasi akademik mahasiswa. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur terbukti berkontribusi dalam meningkatkan fungsi kognitif, seperti daya ingat, fokus, dan kemampuan berpikir kritis. Dengan demikian, mahasiswa yang aktif secara jasmani cenderung memiliki kesiapan mental dan fisik yang lebih baik dalam mengikuti proses pembelajaran dan menyelesaikan tuntutan akademik.

Secara simultan, kondisi fisik dan aktivitas jasmani terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi antara kondisi fisik yang baik dan aktivitas jasmani yang tinggi memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap pencapaian akademik. Oleh karena itu, upaya peningkatan prestasi akademik mahasiswa sebaiknya tidak hanya

difokuskan pada aspek akademik semata, tetapi juga diimbangi dengan pembinaan kondisi fisik dan pembiasaan aktivitas jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan akademik yang lebih optimal. Secara teoretis, kondisi fisik yang baik berkontribusi terhadap peningkatan fungsi neurokognitif, khususnya pada aspek perhatian, memori kerja, dan kecepatan pemrosesan informasi. (Charles H. Hillman et al., 2008) menjelaskan bahwa kebugaran kardiovaskular berperan penting dalam meningkatkan efisiensi sistem saraf pusat melalui peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Chaddock et al., 2011) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kebugaran lebih tinggi menunjukkan performa akademik dan fungsi eksekutif yang lebih baik.

Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Jasmani, kondisi fisik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, tetapi juga dengan ketahanan mental dan kesiapan mengikuti aktivitas akademik yang menuntut konsentrasi tinggi. (Esteban-Cornejo et al., 2014) dalam studi longitudinal Scopus menemukan bahwa kebugaran jasmani merupakan prediktor signifikan terhadap prestasi akademik jangka panjang. Implikasi: Hasil ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani perlu dipandang sebagai modal akademik, bukan hanya sebagai tuntutan kurikulum praktikum.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa aktivitas jasmani memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas jasmani tinggi dan sangat tinggi cenderung memperoleh IPK yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas jasmani rendah. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Scopus oleh (Donnelly et al., 2016b) yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan prestasi akademik dan fungsi kognitif pada berbagai jenjang pendidikan. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan **neuroplastisitas**, regulasi emosi, serta menurunkan tingkat stres dan kelelahan mental (Lubans et al., 2016)

Selain itu, (Singh et al., 2012) menyatakan bahwa aktivitas jasmani berperan dalam meningkatkan self-regulation dan executive control, yang merupakan komponen penting dalam keberhasilan akademik. Hal ini relevan dengan temuan penelitian ini, di mana mahasiswa yang aktif secara jasmani menunjukkan capaian IPK yang lebih tinggi. Implikasi: Aktivitas jasmani bukan penghambat waktu belajar, tetapi justru fasilitator kinerja akademik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kondisi fisik dan aktivitas jasmani. Mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas jasmani tinggi cenderung memiliki kondisi

fisik yang lebih baik. Temuan ini memperkuat prinsip dasar fisiologi olahraga bahwa aktivitas jasmani merupakan determinan utama kebugaran jasmani. Menurut (Zaleski et al., 2024) frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas jasmani yang memadai akan menghasilkan adaptasi fisiologis positif pada sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal.

Studi Scopus oleh (Ortega et al., 2008) juga menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani berhubungan erat dengan kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Jasmani, hubungan ini bersifat timbal balik: mahasiswa yang bugar cenderung lebih aktif, dan mahasiswa yang aktif akan semakin bugar.

Analisis simultan menunjukkan bahwa kondisi fisik dan aktivitas jasmani secara bersama-sama memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap prestasi akademik dibandingkan pengaruh parsial masing-masing variabel. Temuan ini mengindikasikan adanya efek sinergis antara kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif. (Donnelly & Lambourne, 2011) menegaskan bahwa kombinasi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang konsisten memberikan dampak maksimal terhadap fungsi kognitif dan performa akademik. Studi terbaru oleh (Garciá-Hermoso et al., 2021) dalam jurnal Q1 Scopus juga menyimpulkan bahwa intervensi aktivitas fisik yang terstruktur mampu meningkatkan capaian akademik secara signifikan. Implikasi Teoretis dan Praktis: Prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor fisik, perilaku aktif, dan proses kognitif, bukan semata-mata kemampuan intelektual.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan, khususnya program studi Pendidikan Jasmani, perlu memberikan perhatian serius terhadap pengelolaan kondisi fisik dan aktivitas gerak mahasiswa. Integrasi program kebugaran jasmani yang terstruktur dalam kurikulum, baik melalui perkuliahan praktik maupun kegiatan kokurikuler, berpotensi meningkatkan prestasi akademik secara holistik. Pendekatan ini menegaskan bahwa keberhasilan akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh kesiapan fisik yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, tindak lanjut yang dapat dilakukan adalah pengembangan program pembinaan kondisi fisik dan aktivitas gerak yang berkelanjutan dan berbasis kebutuhan mahasiswa. Program tersebut dapat dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik individu, beban akademik, serta tuntutan kompetensi lulusan Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memiliki kompetensi akademik yang baik, tetapi juga kesiapan fisik yang mendukung profesionalisme di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian yang bersifat korelasional belum memungkinkan penarikan kesimpulan kausal antara kondisi fisik, aktivitas gerak, dan prestasi akademik. Selain itu, cakupan subjek penelitian yang terbatas pada satu perguruan tinggi berpotensi membatasi generalisasi temuan ke konteks yang lebih luas. Instrumen pengukuran

aktivitas gerak yang masih mengandalkan laporan diri juga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen atau longitudinal guna menguji hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga perlu melibatkan sampel yang lebih luas serta memasukkan variabel psikologis, seperti motivasi belajar, self-regulation, dan stres akademik, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa **kondisi fisik dan aktivitas jasmani memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau.** Mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan aktivitas jasmani yang lebih tinggi cenderung menunjukkan capaian akademik yang lebih optimal. Secara parsial, kondisi fisik dan aktivitas jasmani masing-masing berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik. Sementara itu, hasil analisis simultan menunjukkan bahwa **kombinasi kondisi fisik dan aktivitas jasmani memberikan pengaruh yang lebih kuat** dibandingkan pengaruh masing-masing variabel secara terpisah. Temuan ini menegaskan adanya efek sinergis antara kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif dalam mendukung kinerja akademik.Dengan demikian, prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara faktor fisik dan perilaku aktif. Oleh karena itu, pengembangan kebugaran jasmani dan pembiasaan aktivitas fisik yang terstruktur perlu dipandang sebagai bagian integral dalam upaya peningkatan kualitas akademik mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA


Saputra MW, Nopembri S, Arianto AC, Nurdin U. Physical Activity and Physical Fitness as Predictors of Students' Physical Education Learning Achievement. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis. 2023;06(09):3996–4001.

Solissa J. The Relationship among Nutritional Status, Motor Ability, and Student Learning Achievements. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2020;5(2):116–21.

Sipayung AY, Aliman. How Does Fitness Level Affect Physical Education , Sports , And Health Student Learning Achievement. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. 2024;12(1):37–44.

Fuji Santoso N, Santoso N, Arianto AC, Nurdin U. The Effect of Motor Ability on Physical Education Learning Achievement of Elementary School Students. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis. 2023;06(03):1044–9.

Fierro-Suero S, Castillo I, Almagro BJ, Saénz-López P. The role of motivation and emotions in physical education: understanding academic achievement and the intention to be physically active. Frontiers in Psychology. 2023;14(September):1–12.

Zulrafli, Kamarudin. The analysis of motor ability of physical education students. Journal Sport Area. 2021;6(1):1–12.

Sungkawa MGG, Yudho FHP, Dapa M, Rahadian A. The Relationship Of Achievement Motivation And Self-Confidence To College Student's Physical Fitness. Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. 2022;12(2):178.

Santana CCA, Azevedo LB, Cattuzzo MT, Hill JO, Andrade LP, Prado WL. Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2017;27(6):579–603.

Kall, L. B., Nilssin, M. and Linden T. The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. Journal of School Health. 2014;84(8):473–80.

Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2016;48(6):1197–222.

Barbosa A, Whiting S, Simmonds P, Moreno RS, Mendes R, Breda J. Physical activity and academic achievement: An umbrella review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(16):1–29.

Cadenas-Sanchez C, Lamoneda J, Huertas-Delgado FJ. Association of cardiorespiratory fitness with achievement motivation in physical education in adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(5):1–10.

Charles H. Hillman, Kirk I. Erickson, Arthur F. Kramer. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Perspectives (Montclair) [Internet]. 2008;9. Available from: www.nature.com/reviews/neuro

Chaddock L, Hillman CH, Buck SM, Cohen NJ. Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. Med Sci Sports Exerc. 2011 Feb;43(2):344–9.

Esteban-Cornejo I, Tejero-González CM, Martinez-Gomez D, Del-Campo J, González-Galo A, Padilla-Moledo C, et al. Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. Journal of Pediatrics. 2014;165(2).

Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. Vol. 48, Medicine and Science in Sports and Exercise. Lippincott Williams and Wilkins; 2016. p. 1197–222.

Lubans D, Richards J, Hillman C. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. REVIEW ARTICLE PEDIATRICS. 2016;138(3).

Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JWR, Van Mechelen W, Mai ;, Chinapaw JM. Physical Activity and Performance at School A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment [Internet]. Vol. 166, Arch Pediatr Adolesc Med. 2012. Available from: www.archpediatrics.com

Zaleski AL, Berkowsky R, Craig KJT, Pescatello LS. Comprehensiveness, Accuracy, and Readability of Exercise Recommendations Provided by an AI-Based Chatbot: Mixed Methods Study. JMIR Med Educ. 2024;10(1).

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. Vol. 32, International Journal of Obesity. 2008. p. 1–11.

Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. Prev Med (Baltim). 2011 Jun 1;52(SUPPL.).

Garciá-Hermoso A, Ramírez-Vélez R, Lubans DR, Izquierdo M. Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2021 Nov 1;55(21):1224–32.