

## Dinamika Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Reski Ameliya<sup>1,\*</sup>, Sahrul Ariawan<sup>1</sup>, Majang<sup>1</sup>, Andi Helmy Ishak<sup>1</sup>, Muh. Syahrul<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Bulukumba

\*Corresponding Author: [reskiameliya@umbulukumba.ac.id](mailto:reskiameliya@umbulukumba.ac.id)

### Abstrak

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba dituntut memiliki kebugaran jasmani yang sesuai dengan kompetensi profesional sebagai calon pelatih. Namun, hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan kurikulum dan internalisasi mahasiswa dalam gaya hidup aktif. Beberapa mahasiswa kesulitan mempertahankan kebugaran, adaptasi dengan struktur akademik, serta kurang optimalnya pemanfaatan fasilitas olahraga kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika kebugaran jasmani, pengalaman, pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga mahasiswa, faktor pendukung dan penghambat kebugaran jasmani. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian ini adalah 13 orang mahasiswa, 1 Dosen pengampu, dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi (mengamati aktivitas fisik), melakukan wawancara mendalam, dan dokumentasi kemudian dianalisis model Miles, Huberman, dan Saldaña meliputi teknik kondensasi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi dan divalidasi melalui keabsahan data yang dilakukan melalui triangulasi sumber, member checking, audit trail, dan peer debriefing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga bersifat adaptif dan kontekstual, dibentuk oleh interaksi aspek struktural dan psikososial. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan pembelajaran kebugaran jasmani yang fleksibel dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa dan kesiapan akademik dalam pendidikan kepelatihan olahraga.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani; Aktivitas Fisik Mahasiswa; Studi Kualitatif

Received: 21 Jan 2026; Revised: 14 Feb 2026; Accepted: 18 Feb 2026; Available Online: 28 Feb 2026

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup bagi orang-orang dari segala usia (Panjaitan, Kamarudin, & Zulrafla, 2025). Secara teoretis kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang semuanya saling terkait dalam meningkatkan aktivitas fisik (Sapi'i, Sattu, & Mangindaan, 2025). Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, nutrisi, dan aktivitas fisik memengaruhi tingkat kebugaran (Irawati, Jährir, & Anshar, 2024); (Zhao, Wei, & Zhao, 2025).

Secara konseptual, mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga harus memiliki tingkat kebugaran yang optimal karena bidang studinya membutuhkan kemampuan fisik dan penguasaan teori kepelatihan. Namun, realitas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran mahasiswa masih beragam dan tidak selalu mencerminkan tuntutan profesional yang diharapkan. Beban akademik, gaya hidup sedentari, serta kurangnya program latihan terstruktur menjadi faktor yang berpotensi melemahkan kualitas fisik mahasiswa. Kondisi ini menimbulkan paradoks bahwa mahasiswa yang dipersiapkan sebagai calon pelatih olahraga belum tentu memiliki kebugaran yang terstandar secara objektif. Kajian empiris yang memotret kondisi kebugaran aktual mahasiswa secara sistematis masih terbatas. Kesenjangan antara standar kompetensi dan kondisi faktual inilah yang menegaskan urgensi penelitian ini sebagai dasar evaluasi dan penguatan pembinaan fisik di perguruan tinggi keolahragaan.

Secara teoretik, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan secara aktif tanpa kelelahan yang berlebihan, sekaligus memiliki energi ekstra dalam menangani tugas-tugas tambahan (Pamungkas et al., 2024); (Prasasti, 2024). Konsistensi latihan fisik sangat memengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya (Juniarto et al., 2024) karena tingkat kebugaran jasmani yang ideal menjadi dasar bagi proses kesempurnaan seseorang menuju pencapaian jasmani (Kuncoro et al., 2024).

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah calon pelatih yang diharapkan memahami teori kepelatihan dan menunjukkan kebugaran jasmani yang optimal sebagai inidkasi kompetensi

profesional. Dalam konteks tersebut, Universitas Muhammadiyah Bulukumba sebagai salah satu perguruan tinggi yang membuka Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga menghadirkan dinamika baru, khususnya bagi mahasiswa angkatan pertama yang masih berada pada fase adaptasi akademik dan praktik olahraga. Beban kerja akademik yang berpadu dengan tuntutan aktivitas fisik dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Namun penelitian tentang dinamika kebugaran jasmani di kalangan mahasiswa kepelatihan olahraga masih relatif terbatas, terutama yang menggunakan pendekatan unruk menggali faktor-faktor kontekstual yang memengaruhinya. Pemahaman menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa sangat penting untuk menciptakan metode kepelatihan yang lebih relevan secara kontekstual, terorganisir dan berkelanjutan untuk peningkatan kebugaran.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi awal dan wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga tidak sepenuhnya menyelaraskan kebugaran jasmani mereka dengan tuntutan profesional sebagai calon pelatih. Beberapa mahasiswa secara teratur berpartisipasi dalam kegiatan praktik sementara yang lain belum mampu mempertahankan kebugaran secara mandiri diluar jadwal perkuliahan. Kondisi ini menekankan kesenjangan antara kurikulum kepelatihan dan internalisasi gaya hidup aktif sebagai kompetensi dasar profesi. Temuan awal menunjukkan bahwa keterbatasan waktu akibat jadwal perkuliahan yang padat, adaptasi terhadap struktur akademik universitas dan kurangnya pemanfaatan fasilitas olahraga kampus mengakibatkan pelatihan yang tidak konsisten dikalangan mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik tetapi juga oleh aspek struktural (kurikulum, dukungan Dosen, fasilitas) dan psikososial (motivasi, kesadaran diri dan iklim sosial kampus). Kebugaran jasmani mahasiswa bersifat dinamis yang muncul dari interaksi antara pengaruh pribadi dan lingkungan. Makna penting dari temuan awal ini adalah adanya potensi kesenjangan antara kemampuan yang diharapkan dari mahasiswa dan pengalaman nyata mereka dalam konteks praktis. Jika tidak sepenuhnya dipahami maka kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pembinaan profesional mereka di masa depan. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami situasi ini secara komprehensif. Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika tingkat kebugaran jasmani, mengidentifikasi pengalaman, pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga mahasiswa serta mengkaji faktor pendukung dan penghambat kebugaran jasmani.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa masih berada pada kategori baik (Nababan & Rizal, 2024). manajemen program senam yang terstruktur dan terimplementasi dengan disiplin terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa penjas kesrek STKIP YPUP Makassar (Ikadarny & Aswar, 2025). kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung performa renang mahasiswa PJKR FIKK UNM (Latuheru & Nurulita, 2025).

Berdasarkan temuan-temuan yang telah dikaji oleh para peneliti sebelumnya tentang kebugaran jasmani mahasiswa sebagian besar terkonsentrasi pada metode kuantitatif melalui tes dan pengukuran fisik, sehingga belum mengungkap secara mendalam tentang dinamika kebugaran jasmani dari sudut pandang pengalaman, kebiasaan dan rutinitas sehari-hari mahasiswa. Gap ini semakin terlihat di kalangan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terutama di program-program yang baru didirikan di universitas-universitas regional. Penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) melalui analisis mendalam dengan pendekatan kualitatif mengenai dinamika tingkat kebugaran jasmani mahasiswa angkatan pertama Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menilai kebugaran jasmani secara kuantitatif dan berfokus pada capaian skor tes fisik. Penelitian ini menggambarkan dinamika tingkat kebugaran jasmani yang bersifat dinamis dan kontekstual yang dibentuk oleh interaksi aspek struktural dan psikososial dalam lanskap pendidikan kepelatihan olahraga yang terus berubah serta faktor pendukung dan penghambat yang menyertainya. Dampak penelitian ini adalah memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam perumusan strategi pembinaan kebugaran yang lebih adaptif dan berkelanjutan pada Program Studi Kepelatihan Olahraga.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dengan tujuan untuk mengkaji secara mendalam dinamika tingkat kebugaran jasmani pada konteks spesifik yaitu mahasiswa angkatan pertama melalui pengalaman, persepsi, dan aktivitas mereka yang terkait dengan latihan fisik dalam kaitannya

dengan kehidupan akademik dan psikososial. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna kebugaran jasmani sebagaimana dialami oleh subjek penelitian secara alamiah dan kontekstual.

Dalam penelitian kualitatif, instrumen utamanya adalah peneliti itu sendiri yang terlibat selama seluruh proses penelitian, mulai dari perencanaan dan pengumpulan data hingga analisis dan penarikan kesimpulan. Kehadiran peneliti di lapangan dilakukan dengan dengan metode observasi dan partisipatif, menjunjung tinggi netralitas dan validitas penelitian, sambil membina hubungan positif dengan subjek penelitian untuk menjamin bahwa data yang dikumpulkan adalah asli dan komprehensif.

Subjek penelitian ini melibatkan 13 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba dengan kriteria inklusi (masih berstatus mahasiswa aktif pada semester berjalan, mengikuti kegiatan praktik, dan bersedia menjadi subjek utama penelitian) sedangkan kriteria eksklusi (mahasiswa sedang cuti akademik, tidak mengikuti praktik kebugaran jasmani dan tidak bersedia mengikuti observasi dan wawancara). Seluruh mahasiswa tersebut dijadikan informan utama penelitian dengan teknik purposive sampling. Selain informan utama, informan pendukung penelitian ini adalah Dosen pengampu dan Ketua Program Studi.

Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga dilakukan melalui pemantauan langsung pada praktik mata kuliah maupun aktivitas olahraga mandiri. Indikator dinamika kebugaran jasmani dioperasionalkan melalui pengamatan perubahan tingkat partisipasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga, konsistensi kehadiran, respon fisik dan antusiasme selama aktivitas kebugaran. Indikator pengalaman mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani dioperasionalkan melalui pengamatan kemandirian mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik, Upaya menjaga kebugaran di luar jadwal kuliah, dan perilaku pemanasan dan pendinginan secara mandiri. Indikator pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga dioperasionalkan melalui pengamatan jenis aktivitas olahraga yang dilakukan, frekuensi dan durasi latihan, serta keteraturan aktivitas fisik mahasiswa. Sementara itu, indikator faktor pendukung kebugaran jasmani dioperasionalkan melalui pengamatan dukungan Dosen saat kegiatan praktik, interaksi positif antar mahasiswa dan pemanfaatan fasilitas olahraga. indikator faktor penghambat kebugaran jasmani dioperasionalkan melalui pengamatan ketidakhadiran atau keterlambatan mengikuti latihan, penurunan intensitas akibat kelelahan dan keterbatasan sarana dan waktu. Data dikumpulkan dengan persetujuan informan dan ditranskripsikan secara verbatim. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi Rencana Pembelajaran Semester (RPS) mata kuliah kebugaran jasmani, jadwal latihan, catatan kehadiran mahasiswa, catatan lapangan kegiatan olahraga kampus, foto kegiatan serta dokumen akademik yang relevan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani mahasiswa.

Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kondensasi data melibatkan pemilihan, pemusatan, dan pengorganisasian informasi dari observasi, wawancara dan dokumentasi dengan fokus pada kebugaran jasmani mahasiswa. Informasi yang telah dikondensasi kemudian disampaikan sebagai narasi deskriptif yang disertai dengan matriks tematik untuk membantu mengenali pola dan hubungan antar tema. selanjutnya, penarikan kesimpulan.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, member checking, audit trail, dan peer debriefing. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari mahasiswa, Dosen, dan Ketua Program Studi, serta dokumen pendukung untuk memastikan konsistensi informasi. Member checking memastikan kesesuaian interpretasi dengan persepsi informan. Audit trail menjamin transparansi penelitian. Peer debriefing (diskusi dengan rekan sejawat) dilakukan untuk mendiskusikan hasil penelitian untuk mendapatkan masukan yang konstruktif. Untuk meminimalkan potensi bias maka pertama, peneliti menerapkan prinsip reflektivitas dengan mencatat asumsi, persepsi dan potensi konflik peran misalnya sebagai Dosen atau sejawat selama proses pengumpulan data dan analisis data. Kedua, peneliti melakukan wawancara dengan pendekatan netral dan tidak dalam situasi penilaian akademik untuk mengurangi tekanan sosial dari informan. Ketiga, mendiskusikan hasil analisis dengan tema sejawat yang netral untuk menjaga objektivitas dan kredibilitas hasil.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Muhammadiyah Bulukumba, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan perkuliahan praktik dan aktivitas fisik

mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik mahasiswa bervariasi tetapi umumnya meningkat selama semester berjalan. Pada awal perkuliahan praktik kebugaran jasmani dan latihan aktivitas fisik di lapangan, keterlibatan mahasiswa rata-rata cukup; namun demikian, keterlibatan aktif tersebut terus meningkat seiring mendekati akhir semester yang ditandai dengan antusias sebagian besar mahasiswa dalam setiap sesi pelatihan. Meskipun demikian, kehadiran tidak sepenuhnya stabil, karena beberapa mahasiswa ada yang terlambat, sakit dan izin. Selama sesi latihan, mahasiswa biasanya menunjukkan reaksi fisik yang positif namun, selama latihan intensitas tinggi, beberapa mahasiswa tampak mengalami kelelahan, yang menyebabkan penurunan intensitas latihan. Mengenai pengalaman menjaga kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memiliki otonomi penuh untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar jadwal perkuliahan praktikum di kampus karena jadwal akademik mereka yang padat. Meskipun demikian, selama waktu luang mereka di luar kampus, beberapa mahasiswa tetap berolahraga melalui latihan mandiri di rumah masing-masing sesuai kondisi dan waktu luang yang dimiliki. Dalam setiap sesi praktik sebagian besar mahasiswa mengikuti arahan dosen dalam melakukan pemanasan dan pendinginan yang menunjukkan kepatuhan terhadap prosedur latihan.

Sepanjang semester berjalan, mahasiswa menunjukkan rutinitas aktivitas fisik yang terorganisir, meliputi push-up (30 detik latihan kemudian jeda istirahat 20 detik), sit-up (30 detik kemudian jeda istirahat 20 detik), lompat tali (30 detik dengan jeda 20 detik), vertikal jump (30 detik dengan jeda 20 detik) dan jogging (60 detik disertai istirahat 50 detik). Aktivitas ini dilakukan di lapangan kampus, dan beberapa di antaranya diperpanjang sebagai tugas individu di rumah. Aktivitas fisik umumnya dilakukan 2-3 kali seminggu, selama 60 menit. Meskipun demikian, konsistensi aktivitas fisik di antara mahasiswa berbeda-beda, menunjukkan variasi dalam dedikasi dan manajemen waktu. Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa terlihat dari konsistensi dosen dalam memberikan arahan, motivasi, serta koreksi teknis selama kegiatan praktik. Selain itu, interaksi positif antar mahasiswa dalam latihan kelompok menumbuhkan lingkungan kerja sama dan saling memotivasi. Fasilitas olahraga kampus dimanfaatkan secara efisien meskipun dengan sarana yang terbatas. Lebih lanjut, faktor penghambat yang teridentifikasi meliputi ketidakhadiran atau baik terlambat, sakit maupun izin pada sesi praktik tertentu, penurunan intensitas latihan akibat kelelahan karena latihan yang berat, keterbatasan waktu dan fasilitas dapat menghambat peningkatan kebugaran fisik secara keseluruhan. Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan selama kegiatan perkuliahan praktik dan aktivitas fisik mahasiswa maka rangkuman hasil observasi ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Observasi

No	Aspek Observasi	Indikator yang Diamati	Waktu/Kegiatan Observasi	Temuan Observasi
1	Dinamika kebugaran jasmani mahasiswa	Perubahan tingkat partisipasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga	Perkuliahan praktik kebugaran jasmani dan latihan lapangan	Keterlibatan mahasiswa meningkat dari awal hingga akhir semester, ditandai dengan partisipasi aktif dari sebagian besar mahasiswa.
		Konsistensi kehadiran dalam kegiatan praktik	Setiap pertemuan mata kuliah praktik	Tidak semua mahasiswa hadir secara konsisten.
		Respons fisik dan antusiasme selama aktivitas kebugaran	Selama sesi latihan berlangsung	Mahasiswa menunjukkan antusiasme yang cukup besar, meskipun beberapa tampak kelelahan selama pelatihan yang intensif.
2	Pengalaman mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani	Kemandirian mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik	Diluar jam kuliah praktik	Semua mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik mandiri di dalam kampus diluar jam kuliah praktik karena padatnya jadwal kuliah
		Upaya menjaga kebugaran di luar jadwal kuliah	waktu luang mahasiswa	Mahasiswa berpartisipasi dalam latihan fisik sesuai dengan waktu luang mereka.

No	Aspek Observasi	Indikator yang Diamati	Waktu/Kegiatan Observasi	Temuan Observasi
		Perilaku pemanasan dan pendinginan secara mandiri	Awal dan akhir sesi latihan	Sebagian besar mahasiswa mengikuti arahan Dosen untuk pemanasan dan pendinginan.
3	Pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga mahasiswa	Jenis aktivitas olahraga yang dilakukan	Praktik mata kuliah dan aktivitas mandiri	Aktivitas olahraga yang dilakukan di kampus adalah <i>push up</i> , <i>sit up</i> , lompat tali, <i>vertical jump</i> dan <i>jogging</i> kemudian dilanjutkan di rumah sebagai aktivitas olahraga mandiri.
		Frekuensi dan durasi latihan	Mingguan	Olahraga dilakukan sekitar 2-3 kali seminggu dan berlangsung selama 60 menit.
		Keteraturan aktivitas fisik mahasiswa	Selama semester berjalan	Konsistensi aktivitas fisik bervariasi antar mahasiswa.
4	Faktor pendukung kebugaran jasmani	Dukungan Dosen saat kegiatan praktik	Selama perkuliahan praktik	Dosen secara konsisten memberikan arahan, motivasi, dan koreksi teknis pada gerakan selama latihan berlangsung.
		Interaksi positif antar mahasiswa	Saat latihan kelompok	Mahasiswa terlibat dalam kolaborasi dan saling memotivasi.
		Pemanfaatan fasilitas olahraga	Lapangan dan sarana kampus	Fasilitas digunakan secara efisien meskipun memiliki keterbatasan.
5	Faktor penghambat kebugaran jasmani	Ketidakhadiran atau keterlambatan mengikuti latihan	Beberapa sesi praktik	Beberapa mahasiswa terlambat atau sakit dan izin pada saat sesi latihan.
		Penurunan intensitas akibat kelelahan	Sesi latihan intensitas tinggi	Beberapa mahasiswa mengalami penurunan intensitas latihan.
		Keterbatasan sarana dan waktu	Selama semester	Keterbatasan fasilitas dan waktu latihan yang terbatas menghambat optimalisasi kebugaran.

Tabel 1 menunjukkan bahwa dinamika kebugaran jasmani mahasiswa telah mengungkapkan pola positif, yang ditandai dengan peningkatan partisipasi dan antusiasme dalam kegiatan olahraga dari awal hingga akhir semester. Terlepas dari variasi kehadiran mahasiswa, respons fisik dan tingkat motivasi secara keseluruhan berkembang positif, meskipun kelelahan tetap ada selama latihan intensif. Pengalaman mahasiswa tentang kebugaran jasmani mengungkapkan bahwa latihan mandiri dilakukan di luar kampus yaitu di rumah selama waktu luang, sementara jadwal perkuliahan yang padat membatasi aktivitas di kampus. Rutinitas olahraga mahasiswa terutama terdiri dari aktivitas kebugaran jasmani dasar berupa *push up*, *sit up*, lompat tali, *jogging* dan *vertical jump* yang dilakukan 2-3 kali seminggu selama 60 menit, meskipun tingkat keteraturan masih bervariasi antar individu.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan selama kegiatan perkuliahan praktik dan aktivitas fisik mahasiswa maka hasil catatan lapangan dirangkum pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Catatan Lapangan

No	Aspek	Kutipan/Detail Kontekstual Catatan Lapangan
1	Dinamika kebugaran jasmani	“Pada awal semester sebagian besar mahasiswa aktif saat sesi <i>jogging</i> , namun menjelang akhir semester seluruh mahasiswa mengikuti rangkaian latihan hingga selesai”
2	Konsistensi kehadiran	“Tercatat 2-3 mahasiswa beberapa kali tidak hadir pada sesi latihan karena terlambat, sakit dan izin”.

No	Aspek	Kutipan/Detail Kontekstual Catatan Lapangan
3	Respons fisik saat latihan	“Saat sesi vertical jump intensitas tinggi, beberapa mahasiswa terlihat memperlambat ritme dan meminta jeda tambahan”
4	Aktivitas fisik mandiri	“Mayoritas mahasiswa menyatakan tidak berlatih di kampus di luar jadwal praktik karena perkuliahan padat.”
5	Aktivitas di rumah	“Mayoritas mahasiswa menyebutkan ada yang melakukan push up, sit up, jogging, lompat tali dan vertical jump di rumah saat memiliki waktu luang.”
6	Pemanasan dan pendinginan	“Mahasiswa mengikuti instruksi pemanasan dan pendinginan secara serempak setelah arahan dosen.”
7	Pola latihan praktik	“Rangkaian latihan meliputi push up, sit up, lompat tali, vertical jump dengan durasi waktu 30 detik dan jeda istirahat 20 detik sedangkan jogging dengan durasi waktu 60 detik dan jeda istirahat 50 detik.”
8	Frekuensi latihan	“Latihan rutin berlangsung 2-3 kali per minggu dengan durasi ±60 menit.”
9	Dukungan dosen	“Dosen memberikan koreksi teknik secara langsung dan motivasi saat mahasiswa mulai kelelahan.”
10	Interaksi mahasiswa	“Mahasiswa saling menyemangati saat latihan kelompok, terutama pada sesi intensitas tinggi.”
11	Kendala kelelahan	“Beberapa mahasiswa menghentikan latihan lebih awal karena kelelahan fisik.”
12	Keterbatasan sarana	“Latihan dilakukan bergantian karena jumlah alat terbatas.”

Setelah melaksanakan observasi maka dilaksanakan wawancara dengan mahasiswa (M1-M13) Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang dideskripsikan sebagai berikut:

“Secara umum, temuan dari wawancara dengan 13 orang mahasiswa menunjukkan terjadi peningkatan kebugaran jasmani, partisipasi, dan penyesuaian terhadap latihan kebugaran jasmani seperti push up, sit up, lompat tali, vertical jump dengan durasi waktu masing-masing latihan 30 detik dan dijedah waktu istirahat 20 detik. Sedangkan untuk latihan jogging durasi waktunya 60 detik, dan dijedah waktu istirahat 50 detik yang dilakukan secara konsisten 2-3 kali seminggu selama 60 menit. Pada waktu pertemuan minggu pertama, banyak mahasiswa mengalami kelelahan fisik, penurunan kepercayaan diri, dan partisipasi yang terbatas, tetapi seiring berjalannya waktu dan dengan upaya yang gigih, terjadi peningkatan pada mahasiswa menjadi lebih nyaman dan menunjukkan antusiasme yang lebih besar. Dukungan dari Dosen melalui arahan, motivasi, dan koreksi teknis pada gerakan selama latihan berlangsung, pembinaan bersama dengan interaksi konstruktif dan kolaborasi antar teman sekelas, menjadi faktor kunci dalam meningkatkan partisipasi dan antusiasme mahasiswa. Meskipun demikian, keteraturan latihan mandiri di luar jadwal perkuliahan masih jauh dari ideal dan tetap terpengaruh oleh kelelahan, jadwal akademik yang padat, kendala waktu, dan fasilitas olahraga yang tidak memadai. Keterbatasan ini memengaruhi frekuensi, intensitas, dan keragaman aktivitas fisik mahasiswa, namun dinamika keseluruhan peningkatan kebugaran jasmani tetap positif sepanjang semester.”

“Hal ini diperkuat dari hasil wawancara mahasiswa pada aspek dinamika kebugaran jasmani mahasiswa yang menyatakan bahwa pada awal perkuliahan saya masih kurang aktif dan mudah merasa lelah, tetapi setelah mengikuti latihan secara rutin, partisipasi saya meningkat dan saya lebih percaya diri mengikuti setiap sesi latihan (M6).” Selanjutnya pada aspek pengalaman mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani menyatakan bahwa “Saya kadang melakukan latihan olahraga sendiri di rumah seperti push up dan jogging (M2).” Pada aspek pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga mahasiswa menyatakan bahwa “Latihan kebugaran dasar yang dipraktikkan di kampus berupa push up (30 detik, jeda istirahat 20 detik), sit up (30 detik, istirahat 20 detik), lompat tali (30 detik, jeda istirahat 20 detik), vertical jump (30 detik, jeda istirahat 20 detik) dan jogging (60 detik, jeda istirahat 50 detik) (M9).” Pada aspek faktor pendukung kebugaran jasmani, mahasiswa menyatakan bahwa “Dosen membina dengan memberikan arahan, motivasi, dan koreksi teknis pada gerakan selama latihan berlangsung (M11).” Pada aspek faktor penghambat kebugaran jasmani, mahasiswa menyatakan bahwa “Keterbatasan waktu karena jadwal kuliah dan tugas cukup memengaruhi saya untuk berolahraga secara rutin. Selain itu, fasilitas olahraga di kampus sebenarnya bisa dimanfaatkan, tetapi karena jumlahnya terbatas, jenis latihan yang dilakukan juga jadi terbatas (M1).”

Setelah melakukan wawancara dengan mahasiswa maka dilanjutkan wawancara dengan Dosen pengampu mata kuliah kebugaran jasmani (D1) yang dideskripsikan sebagai berikut:

“Berdasarkan hasil wawancara dengan Dosen pengampu mata kuliah kebugaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan partisipasi, antusiasme, dan kesadaran diri mahasiswa dalam aktivitas kebugaran jasmani berupa push up (30 detik, jeda istirahat 20 detik), sit up (30 detik, jeda istirahat 20 detik), lompat tali (30 detik, jeda istirahat 20 detik), jogging (60 detik, jeda istirahat 50 detik) dan vertical jump (30 detik, jeda istirahat 20 detik) dilakukan 2–3 kali per minggu, dengan durasi 60 menit sepanjang semester meskipun awalnya mengalami kelelahan fisik. Kehadiran dan partisipasi mahasiswa dalam kuliah praktik tergolong konsisten, disertai dengan peningkatan aktivitas mandiri dalam melakukan aktivitas fisik di luar jam kuliah. Dukungan Dosen melalui arahan, koreksi gerak, dan motivasi serta interaksi positif antar mahasiswa memainkan peran penting dalam meningkatkan pengalaman belajar. Namun, kelelahan, keterbatasan waktu belajar, dan fasilitas olahraga yang tidak memadai terus menghambat latihan teratur dan intensif.”

Kemudian dilanjutkan wawancara dengan Ketua Program Studi Kepelatihan Olahraga (K1) yang di deskripsikan sebagai berikut:

“Hasil wawancara mengungkapkan bahwa Ketua Program Studi menekankan pentingnya mata kuliah kebugaran jasmani dalam kurikulum, sehingga mata kuliah ini meningkatkan hasil belajar lulusan, menumbuhkan karakter, dan mendorong gaya hidup sehat dan aktif pada mahasiswa. Implementasi perkuliahan praktik dianggap efektif, sesuai dengan RPS, didukung oleh peran Dosen dalam memberikan arahan, motivasi, dan koreksi teknis pada gerakan selama latihan berlangsung yang menyebabkan peningkatan minat dan antusiasme mahasiswa secara signifikan dari waktu ke waktu. Namun, kesulitan tetap ada, seperti sarana yang tidak memadai, jadwal kuliah yang padat, dan perbedaan kemampuan fisik mahasiswa. Oleh karena itu Program Studi berupaya meningkatkan optimalisasi sarana, penyesuaian pelaksanaan pembelajaran, dan mengembangkan program kebugaran jasmani secara inovatif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa dan kesiapan akademik dalam pendidikan kepelatihan olahraga.”

Setelah observasi dan wawancara maka dilakukan dokumentasi meliputi Rencana Pembelajaran Semester (RPS) mata kuliah kebugaran jasmani, jadwal latihan, catatan kehadiran mahasiswa, catatan lapangan kegiatan olahraga kampus, foto kegiatan serta dokumen akademik yang relevan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil observasi sejalan dengan hasil wawancara dan dokumentasi kegiatan mahasiswa serta didukung oleh pandangan Dosen dan Ketua Program Studi yang secara konsisten mencerminkan pola peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa meskipun masih dihadapkan pada kendala struktural dan psikososial.

#### *Dinamika Kebugaran Jasmani Mahasiswa*

Dinamika kebugaran jasmani mahasiswa selama semester berjalan mencerminkan proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap baik fisiologis maupun psikologis. Pada awal perkuliahan, sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan otot, nyeri fisik, partisipasi yang belum optimal dalam sesi latihan terstruktur. Kondisi ini mencerminkan reaksi pertama tubuh terhadap stimulus latihan yang sebelumnya tidak konsisten dilakukan. Meskipun demikian, dengan pengalaman latihan yang berkelanjutan dan bertahap, mahasiswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam daya tahan, keterlibatan aktif, dan kepercayaan diri.

Perubahan ini menekankan prinsip adaptasi latihan, di mana tekanan yang diterapkan secara konsisten meningkatkan kinerja fungsional tubuh. Peningkatan kebugaran ini memengaruhi kesiapan belajar, keseimbangan emosional, dan pengembangan karakter yang disiplin. Beberapa penelitian antara lain menyatakan bahwa kebugaran yang optimal meningkatkan kinerja daya tahan tanpa kelelahan yang cepat (Sabilla, Nurmalina, & Noviardila, 2025). Hubungan antara kemampuan fisik dan keberhasilan akademik, dalam konteks ini, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai olahraga tetapi juga sebagai sumber daya pendidikan yang meningkatkan kesiapan akademik (Wibowo et al., 2025). Aktivitas fisik dan tanggung jawab akademik secara efisien dapat meningkatkan kebugaran mahasiswa, sementara mengurangi gaya hidup sedentari sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik yang optimal (Sukartidana & Anam, 2025).

#### *Pengalaman, Pola Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Olahraga Mahasiswa dalam Menjaga Kebugaran Jasmani*

Di luar jadwal perkuliahan, mahasiswa menunjukkan inisiatif melakukan aktivitas fisik individu seperti push-up, sit-up, lompat tali, vertical jump dan jogging. Namun, konsistensi pelaksanaannya berbeda karena keterbatasan waktu, tekanan akademik, dan kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa mata kuliah kebugaran jasmani bertindak sebagai pemicu untuk menumbuhkan kesadaran awal tentang pentingnya aktivitas fisik, tetapi mempertahankan kebiasaan ini dari waktu ke waktu masih membutuhkan penguatan.

Dalam perspektif Health Belief Model (HBM, perilaku ini mencerminkan kesadaran akan manfaat kesehatan namun, perilaku ini kurang konsisten dalam disiplin diri dan manajemen waktu (Florensia et al., 2025). Norma sosial dalam kelompok dapat memperkuat stabilitas perilaku positif. Pengalaman siswa dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana unsur kognitif, sosial, dan akademik berinteraksi untuk memengaruhi perilaku kebugaran (Wonlele et al., 2025). Selain itu pengalaman siswa dengan kondisi fisik yang baik biasanya mampu beraktivitas lebih lama, menunjukkan motivasi belajar yang lebih besar, dan meningkatkan kemampuan kognitif serta keberhasilan akademis mereka. Sebaliknya, siswa yang tidak bugar secara fisik seringkali cepat lelah, menunjukkan energi yang rendah, dan kesulitan untuk fokus (Wahbi, Widowati, & Prabowo, 2025).

Pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah kebugaran jasmani telah sesuai dengan prinsip latihan kebugaran dasar yaitu latihan push-up, sit-up, lompat tali, vertical jump dan jogging dengan durasi 30–60 detik serta jeda istirahat 20–50 detik dilakukan 2–3 kali seminggu selama 60 menit sepanjang semester berjalan. Pendekatan ini selaras dengan konsep latihan bertahap dengan intensitas seimbang, yang berhasil meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot dan kebugaran jasmani secara umum. Pola ini secara konseptual mencerminkan metode interval yang mirip dengan latihan Tabata (Irawan, Saputra, & Yanto, 2025). dan program pelatihan enam minggu dengan frekuensi yang teratur 45-60 menit (Prasetyo, Fadhiil, & Pinem, 2025). Namun demikian, penelitian ini menghadirkan kontribusi berbeda karena tingkat aktivitas fisik di kalangan mahasiswa bervariasi sepanjang semester berjalan. Fluktuasi jadwal kuliah, tugas, dan kondisi kesehatan sehari-hari memengaruhi keteraturan aktivitas fisik, terutama diluar jadwal perkuliahan sebagaimana penelitian yang menegaskan bahwa kebugaran berkaitan dengan tingkat energi dan kesehatan mental (Utomo et al., 2025).

#### *Faktor Pendukung Kebugaran Jasmani*

Temuan penelitian mengidentifikasi pentingnya peran Dosen, interaksi sosial antar mahasiswa, dan dukungan dari Program Studi Kepelatihan Olahraga sebagai determinan utama keberhasilan latihan. Dosen tidak hanya berperan sebagai pakar di bidangnya, tetapi juga sebagai pembimbing dan mentor yang memberikan arahan, motivasi, dan koreksi teknis pada gerakan selama latihan berlangsung untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang suportif, memupuk rasa kebersamaan dan dedikasi bersama. Dukungan kurikulum dan pengawasan program studi memperkuat legitimasi kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari capaian pembelajaran lulusan. Hal ini didasarkan pada beberapa hasil penelitian antara lain menyatakan bahwa hubungan antara kebugaran dan prestasi akademik sambil memasukkan aspek kelembagaan sebagai kontributor keberlanjutan program (Anam, Mulyono, & Darisman, 2024); (Dwijayanti et al., 2025). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan cerminan kesehatan saat ini dan sebagai faktor pendukung utama kesehatan di masa depan (Yasin, MB, Nurintang, & Yusuf, 2025).

#### *Faktor Penghambat Kebugaran Jasmani*

Meskipun terdapat berbagi faktor pendukung, penelitian juga mengungkapkan beberapa faktor penghambat kebugaran jasmani mahasiswa. Kelelahan fisik merupakan kendala utama yang memengaruhi efisiensi dan kualitas sesi latihan. Ketika mahasiswa merasa lelah, kekuatan latihan mereka sering menurun, yang ditunjukkan oleh jumlah repetisi yang lebih sedikit, kecepatan yang lebih lambat, atau interval istirahat yang lebih lama. Selain itu, tuntutan jadwal perkuliahan yang padat dan beban tugas akademik menciptakan tantangan besar dalam mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang teratur, terutama untuk latihan mandiri. Fasilitas olahraga yang terbatas di kampus juga membatasi berbagai aktivitas yang dapat dilakukan mahasiswa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan fasilitas dan fleksibilitas manajemen waktu sangat penting untuk mendukung keberlanjutan kebugaran jasmani mahasiswa.

Beberapa penelitian antara lain menunjukkan bahwa kelelahan merupakan faktor penting yang memengaruhi kinerja fisik dan akademik mahasiswa. mencatat indikator kelelahan berupa rasa lelah sebelum memulai suatu tugas, penurunan kecepatan gerakan, dan kelelahan fisik secara umum, mengakibatkan penurunan efektivitas kinerja (Welong, Manampiring, & Posangi, 2020). Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani menghadapi tantangan dalam hal konsentrasi dan motivasi yang lebih rendah, terutama dalam kelas teori dan praktik yang menuntut daya tahan dan fleksibilitas tinggi (Isnanta, 2024). partisipasi mahasiswa dalam berbagai kegiatan olahraga kampus tanpa didukung program pelatihan kebugaran yang terstruktur berpotensi meningkatkan risiko cedera (Juhanis et al., 2025).

Secara konseptual, temuan-temuan ini menegaskan bahwa kelelahan tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik tetapi juga dimensi kognitif, motivasi, dan keselamatan mahasiswa, sehingga diperlukan pendekatan latihan yang terorganisir, terukur, dan berkelanjutan dalam konteks pendidikan tinggi.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif untuk mengkaji dinamika tingkat kebugaran jasmani mahasiswa angkatan pertama Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Bulukumba secara mendalam dan kontekstual. Berbeda dengan studi terdahulu yang cenderung berorientasi kuantitatif dan menitikberatkan pada capaian skor tes fisik. Penelitian ini memandang kebugaran fisik sebagai proses yang berkembang yang dibentuk oleh interaksi aspek struktural (kurikulum, dukungan Dosen, fasilitas) dan psikososial (motivasi, kesadaran diri dan iklim sosial kampus). Lebih jauh lagi, penelitian ini secara menyeluruh mengungkap faktor pendukung dan penghambat kemajuan kebugaran dalam bidang pendidikan kepeleatihan olahraga yang terus berubah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas perspektif konseptual tentang kebugaran jasmani di pendidikan tinggi olahraga, tetapi juga memberikan implikasi praktis dalam perumusan strategi pembinaan kebugaran yang lebih adaptif, reflektif, dan berkelanjutan pada tingkat Program Studi.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga bersifat adaptif dan kontekstual, dibentuk oleh interaksi aspek struktural dan psikososial. Penelitian ini berfokus pada dinamika tingkat kebugaran, pengalaman dan pola aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga mahasiswa serta faktor pendukung dan penghambat kebugaran jasmani. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani telah dicapai melalui temuan-temuan yang menunjukkan bahwa kebugaran didorong tidak hanya melalui latihan fisik tetapi juga melalui pengalaman belajar dalam lingkungan pendidikan tinggi olahraga. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dengan memperluas perspektif kajian kebugaran jasmani dari pendekatan kuantitatif menuju pendekatan kualitatif secara holistik yang dapat mendukung terciptanya strategi pembinaan yang lebih adaptif, fleksibel dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa dan kesiapan akademik dalam pendidikan kepeleatihan olahraga.

#### Daftar Pustaka

- Anam, S., Mulyono, & Darisman, E. K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Bulukagung 2 Klampis Kabupaten Bangkalan. *Penjaga: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i1.841>.
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Febrianti, R., & Alfin, F. (2025). Mapping Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar di Era Aktivitas Minim Gerak. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 843–848. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i3.921>.
- Florensia, M., Vita, H., Paramitha, T. P. P., Junarto, K. E., & Abigayl, I. (2025). Pemodelan dan Pengujian Perilaku Kesehatan Gigi pada Siswa Sekolah Dasar dengan Pendekatan Health Belief Model Menggunakan Instrumen OHBQAHEM : Studi Cross-Sectional. *Padjajaran Journal of Dental Researchers and Students*, 9(2), 311–319. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v9i3.64132>.
- Ikadarny, & Aswar, N. F. (2025). Manajemen Program Senam dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 1260–1267. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i4.5315>.
- Irawan, A. K., Saputra, E., & Yanto, A. H. (2025). Pengaruh Program Tabata Training terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 7 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Score*, 5(2), 81–92. <https://doi.org/10.22437/sc.v5i2.35563>.
- Irawati, A. F., Jahrir, A. S., & Anshar, A. M. F. A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMF Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 307–311. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1857>.
- Isnanta, R. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Melalui Latihan Weight Training. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(1), 31–37. <https://doi.org/10.37478/jpm.v5i1.3321>.

- Juhanis, Fatoni, Iskandar, & Abriadi. (2025). Evaluasi Hubungan Antara Komponen Kebugaran Jasmani dan Risiko Cedera pada Mahasiswa Aktif Berolahraga. *Sehat Rakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 4(2), 250–263. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4343>.
- Juniarto, M., Lubis, J., Setiawan, I., Hasyim, A. H., & Prabowo, E. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta Masa Transisi Endemi COVID -19. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 51–56. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14462>.
- Kuncoro, A., Rohmah, L. N., Sudari, Pamungkas, H., & Agyanur, S. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Mutiara Harapan. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(2), 257–266. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4116>.
- Latuheru, R. V., & Nurulita, R. F. (2025). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Kecepatan Renang Mahasiswa PJKR FIKK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 1245–1250. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i4.5315>.
- Nababan, M. B., & Rizal, F. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Innovative: Journal of Science Research*, 4(6), 9751–9761. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.18421>.
- Pamungkas, B. K. D., Kholis, M. N., Unus, R. A., Azka, V. D. A., Prayoga, D. F., Ramadhan, A. S., & Yuliana, D. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2024 / 2025. *Jurnal Simki Postgraduate*, 3(3), 256–267. <https://doi.org/10.29407/jspg.v3i3.909>.
- Panjaitan, M. M., Kamarudin, & Zulrafla. (2025). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 35 Pekanbaru. *Integrated Sport Journal*, 03(02), 123–131. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.55>.
- Prasasti, A. R. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 5 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 126–135. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.4094>.
- Prasetyo, M. T., Fadhiil, F., & Pinem, S. (2025). Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat: Implementasi Program Aktivitas Fisik Senam Gembira di Desa Tumbuh Mulia. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(14), 1045–1056. <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i10.1767>.
- Sabilla, A. P. N., Nurmalina, & Noviardila, I. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK di Kelas VII SMP Negeri 1 Kampar. *Jurnal Jolma*, 5(1), 49–60. <https://doi.org/10.31851/jolma.v5i1.18204>.
- Sapi'i, D. A., Sattu, Y., & Mangindaan, J. J. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Airmadidi Tahun Ajaran 2024 / 2025. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(4), 267–272. <https://doi.org/10.62027/praba.v2i4.196>.
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik , Beban Akademik , Gaya Hidup Sedentari , dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan, Dan Rekreasi*, 03(01), 69–77. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v3i1.91>.
- Utomo, S., Cakrawati, D. K., Sadewa, Y. R., Woro, R., & Mulyadi, M. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 150–162. <https://doi.org/10.21831/jppi.v21i2.86871>.
- Wahbi, M. F., Widowati, A., & Prabowo, B. Y. (2025). Korelasi Antara Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Akademik Siswa Kelas X MAN 2 Kota Jambi. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(9), 98–103. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i9.914>.
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan Antara Kelelahan , Motivasi Belajar dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Prestasi Akademik. *Jurnal Biomedik*, 12(2), 125–131. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>.
- Wibowo, D. L., Muhyi, M., Kusuma, A. I., & Utomo, G. M. (2025). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani

terhadap Peningkatan Prestasi Siswa Sekolah Sepak Bola Bima Amora. *Motion : Jurnal Riset Physical Education*, 15(2), 45-52. <https://doi.org/10.33558/motion.v15i2.10822>.

- Wonlele, G. P. I., Pandie, E. M., Kadek, T. T., Bahari, M. A. P. P., Takaeb, A. E. L., & Nayoan, C. (2025). Pengaruh Interaksi Kelompok terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan : Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Multidisplin Bangsa*, 2(1), 148-154. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i1.456>.
- Yasin, A. M., MB, A. R., Nurintang, S., & Yusuf, K. (2025). Hubungan Kecukupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan*, 18(2), 256-264. <https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.327>.
- Zhao, Y., Wei, X., & Zhao, K. (2025). Biological Maturation, Anthropometric and Physical Fitness Variables of Youth Breaking Athletes with Different Competition Levels. *Journal PeerJ*, 13(e20383), 1-21. <https://doi.org/10.7717/peerj.20383>.