

"Profil Aktivitas Fisik, Antropometri, dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang"

Acep Rohmat Nurhidayat

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang
dosen02924@unpam.ac.id,

Abstract

Physical activity, anthropometric status, and physical fitness are important factors influencing the health and physical abilities of Physical Education students. This study aims to describe the profile of physical activity, anthropometry, and physical fitness of students in the Physical Education Study Program at Universitas Pamulang. A descriptive cross-sectional method was used involving 100 students as samples. Physical activity data were collected using the IPAQ-SF questionnaire, anthropometric measurements included height, weight, body mass index (BMI), and waist circumference, while physical fitness was assessed using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Results showed that 45% of students had high physical activity levels, 40% moderate, and 15% low. The average BMI was 21.9 kg/m² with 78% falling within the normal category. Overall physical fitness was classified as moderate to good, with an average Cooper test distance of 2200 meters and an average of 28 push-ups per minute. In conclusion, most students have good physical activity levels, normal anthropometric status, and adequate physical fitness. These findings support the importance of structured fitness development programs to improve students' health quality and academic performance.

Keywords: physical activity, anthropometry, physical fitness, students, physical education.

Abstrak

Aktivitas fisik, status antropometri, dan kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan dan kemampuan fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil aktivitas fisik, antropometri, dan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Metode yang digunakan adalah deskriptif cross-sectional dengan melibatkan 100 mahasiswa sebagai sampel. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner IPAQ-SF, pengukuran antropometri meliputi tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkar pinggang, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil menunjukkan bahwa 45% mahasiswa memiliki aktivitas fisik tinggi, 40% sedang, dan 15% rendah. Rata-rata IMT mahasiswa adalah 21,9 kg/m² dengan 78% berada pada kategori normal. Kebugaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori sedang hingga baik, dengan rata-rata jarak Cooper test 2200 meter dan rata-rata push-up sebanyak 28 kali per menit. Kesimpulannya, sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik dan status antropometri yang baik, serta kebugaran jasmani yang memadai. Hasil ini mendukung pentingnya program pembinaan kebugaran yang terstruktur untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan performa akademik mahasiswa.

Kata kunci: aktivitas fisik, antropometri, kebugaran jasmani, mahasiswa, pendidikan jasmani.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan manusia. Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit kronis, serta mendukung fungsi organ tubuh secara optimal (WHO, 2020). Dalam kehidupan modern, terutama di perkotaan, pola hidup cenderung mengalami perubahan signifikan akibat kemajuan teknologi yang memudahkan berbagai aktivitas manusia. Fenomena ini berkontribusi pada penurunan tingkat aktivitas fisik, yang jika berlangsung terus-menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. World Health Organization (2018) bahkan mencatat bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian di seluruh dunia. Oleh karena itu, pengukuran profil aktivitas fisik menjadi sangat penting untuk memahami pola dan tingkat keterlibatan individu dalam kegiatan fisik sehari-hari.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh energi tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain (Caspersen et al., 1985). Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, status gizi, dan kondisi kesehatan secara umum (ACSM, 2021). Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani bukan hanya tujuan, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan keterampilan motorik, mengembangkan karakter, serta memelihara kesehatan jangka panjang. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung memiliki konsentrasi belajar lebih tinggi, daya tahan tubuh yang lebih baik, serta kualitas hidup yang lebih optimal.

Antropometri merupakan ilmu yang mempelajari pengukuran tubuh manusia untuk mengetahui dimensi dan proporsi tubuh (Norton & Olds, 1996). Pengukuran antropometri seperti tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, dan indeks massa tubuh (IMT) dapat digunakan untuk menilai status gizi, risiko kesehatan, serta potensi fisik seseorang. Dalam bidang olahraga dan pendidikan jasmani, data antropometri sangat penting sebagai dasar perencanaan program latihan, seleksi atlet, dan evaluasi kebugaran (Heyward & Wagner, 2014). Keterkaitan antara antropometri dengan kebugaran jasmani telah banyak diteliti, di mana proporsi tubuh tertentu dapat memberikan keuntungan dalam performa fisik.

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian menunjukkan adanya hubungan yang erat antara aktivitas fisik, komposisi tubuh, dan kebugaran jasmani (Blair et al., 1996; Ortega et al., 2008). Aktivitas fisik yang memadai dapat membantu mengontrol komposisi tubuh, menjaga proporsi massa otot dan lemak tubuh, serta meningkatkan kapasitas kardiorespirasi. Sebaliknya, kurangnya

aktivitas fisik sering dikaitkan dengan meningkatnya persentase lemak tubuh, penurunan kekuatan otot, serta penurunan kapasitas aerobik. Oleh karena itu, penilaian secara bersamaan terhadap aktivitas fisik, antropometri, dan kebugaran jasmani dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai status kesehatan dan kebugaran seseorang.

Mahasiswa pendidikan jasmani merupakan kelompok yang secara teoritis memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan populasi umum, karena mereka terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga baik di dalam maupun di luar perkuliahan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Faktor-faktor seperti pola hidup, asupan gizi, kebiasaan duduk dalam waktu lama, penggunaan gawai, serta beban akademik dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka (Thomas et al., 2019). Oleh karena itu, penting dilakukan kajian untuk melihat profil aktivitas fisik mereka secara aktual.

Universitas Pamulang sebagai salah satu perguruan tinggi yang memiliki Program Studi Pendidikan Jasmani memegang peranan penting dalam mencetak tenaga pendidik, pelatih, dan profesional olahraga yang berkualitas. Mahasiswa di program studi ini diharapkan tidak hanya memahami teori pendidikan jasmani, tetapi juga memiliki kondisi fisik prima sebagai teladan bagi peserta didik nantinya. Oleh karena itu, gambaran profil aktivitas fisik, data antropometri, dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa menjadi sangat relevan untuk diketahui. Hasilnya dapat digunakan sebagai dasar evaluasi kurikulum, perencanaan kegiatan praktikum, serta pengembangan pembelajaran berbasis aktivitas fisik.

Studi-studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Ortega et al. (2008) dan Tremblay et al. (2010), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki indikator antropometri yang lebih sehat, seperti lingkaran pinggang yang ideal dan persentase lemak tubuh yang lebih rendah. Selain itu, kapasitas aerobik dan kekuatan otot mereka juga lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang kurang aktif secara fisik. Fakta ini memperkuat pentingnya pemantauan dan evaluasi berkala terhadap kondisi fisik mahasiswa pendidikan jasmani.

Dalam konteks pembelajaran, kebugaran jasmani yang baik memiliki peran langsung terhadap prestasi akademik. Mahasiswa dengan kondisi fisik prima biasanya memiliki tingkat fokus yang lebih tinggi, ketahanan menghadapi stres akademik yang lebih baik, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih optimal (Donnelly et al., 2016). Hal ini mengindikasikan bahwa investasi pada peningkatan aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat pada aspek fisik, tetapi juga kognitif dan psikologis mahasiswa.

Aktivitas fisik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kurikulum perkuliahan, tetapi juga oleh kebiasaan hidup mereka di luar kampus. Gaya hidup sedentari yang banyak melibatkan waktu

duduk lama di depan layar gawai atau komputer dapat mengurangi waktu untuk berolahraga. Fenomena ini perlu mendapat perhatian khusus, karena meskipun mahasiswa pendidikan jasmani memiliki mata kuliah praktik olahraga, belum tentu tingkat aktivitas fisik hariannya memenuhi rekomendasi WHO, yaitu minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu.

Data antropometri mahasiswa pendidikan jasmani dapat memberikan informasi yang sangat penting untuk keperluan pembelajaran dan pembinaan olahraga. Misalnya, pengukuran IMT dapat menunjukkan status gizi mahasiswa, sedangkan pengukuran lingkaran pinggang dapat memberikan indikasi risiko penyakit metabolik. Dengan memahami data ini, pihak program studi dapat memberikan intervensi yang tepat, seperti konseling gizi, modifikasi program latihan, atau penyuluhan gaya hidup sehat.

Pengukuran kebugaran jasmani pada mahasiswa pendidikan jasmani biasanya meliputi berbagai komponen seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi. Metode seperti Multistage Fitness Test (Beep Test), tes push-up, sit-up, dan sit-and-reach dapat digunakan untuk mengukur komponen-komponen tersebut. Dengan mengombinasikan data dari aktivitas fisik, antropometri, dan tes kebugaran jasmani, peneliti dapat memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik mahasiswa.

Di Indonesia, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik, antropometri, dan kebugaran jasmani pada mahasiswa pendidikan jasmani masih relatif terbatas. Padahal, data ini dapat menjadi tolak ukur kualitas pendidikan jasmani di perguruan tinggi dan menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan standar pembelajaran. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk mengelola kebugaran fisik mereka secara lebih mandiri.

Latar belakang ini semakin relevan mengingat adanya tantangan gaya hidup modern yang dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik meskipun seseorang berada di lingkungan pendidikan jasmani. Mahasiswa mungkin lebih memilih aktivitas pasif seperti bermain gim atau berselancar di media sosial daripada melakukan aktivitas fisik tambahan di luar jam kuliah. Situasi ini menuntut adanya kesadaran lebih tinggi dari mahasiswa dan pengelola program studi untuk memastikan bahwa kebugaran jasmani tetap menjadi prioritas.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara menyeluruh profil aktivitas fisik, data antropometri, dan kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat digunakan untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif, mengoptimalkan pembinaan fisik mahasiswa, serta mengarahkan mereka pada gaya hidup aktif dan sehat.

Secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kurikulum dan program ekstrakurikuler yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, data ini juga bermanfaat untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi lulusan yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga menjadi teladan dalam hal kesehatan dan kebugaran fisik di masyarakat. Dengan begitu, tujuan pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan generasi sehat, bugar, dan produktif dapat tercapai secara optimal.

2. METODOLOGI PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Desain ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memotret profil aktivitas fisik, parameter antropometri, dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa secara objektif dan terukur tanpa melakukan manipulasi variabel. Metode deskriptif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data lapangan secara aktual, kemudian menyajikannya dalam bentuk distribusi, kecenderungan, dan perbandingan dengan standar baku yang relevan. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka hasil pengukuran dan skor yang dapat diolah secara statistik. Penggunaan desain survei juga memudahkan dalam menjangkau jumlah responden yang cukup besar dalam waktu relatif singkat. Penelitian ini memanfaatkan instrumen baku dan terstandar untuk mengukur aktivitas fisik, dimensi antropometri, serta komponen kebugaran jasmani, sehingga hasilnya memiliki validitas dan reliabilitas tinggi.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Pamulang, khususnya di Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian adalah mahasiswa aktif program studi tersebut, sehingga proses pengumpulan data dapat dilakukan secara langsung pada saat kegiatan perkuliahan atau praktikum. Kegiatan pengambilan data dilakukan di fasilitas olahraga kampus seperti lapangan serbaguna, laboratorium olahraga, dan ruang kelas yang disesuaikan untuk pengukuran antropometri. Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu tiga bulan, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan pengukuran, pengolahan data, hingga analisis dan pelaporan hasil penelitian. Penentuan jadwal disesuaikan dengan kalender akademik untuk menghindari bentrok dengan ujian atau kegiatan besar kampus yang dapat mengganggu keterlibatan responden.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang pada tahun akademik berjalan. Berdasarkan data administrasi, jumlah

populasi mencapai ± 250 mahasiswa yang tersebar pada berbagai angkatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan **purposive sampling** dengan kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswa aktif minimal semester dua, (2) tidak memiliki riwayat cedera atau penyakit yang mengganggu kemampuan mengikuti tes fisik, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengukuran. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang dalam masa pemulihan cedera, memiliki kondisi medis tertentu yang dilarang melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat, atau tidak hadir saat jadwal pengambilan data. Dari hasil seleksi, diperoleh sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa yang dianggap representatif untuk menggambarkan populasi.

4. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga kelompok variabel utama. Pertama, **aktivitas fisik** yang diukur melalui instrumen kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) yang telah diadaptasi dan divalidasi untuk populasi mahasiswa. Kedua, **antropometri** yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), lingkaran pinggang, lingkaran pinggul, rasio pinggang-pinggul (WHR), serta persentase lemak tubuh. Ketiga, **kebugaran jasmani** yang diukur berdasarkan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related fitness) seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Setiap variabel diukur menggunakan prosedur dan standar baku agar data yang dihasilkan dapat dibandingkan dengan norma nasional maupun internasional.

5. Instrumen Penelitian untuk Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner PAQ-A yang terdiri dari 9 butir pertanyaan terkait frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik selama 7 hari terakhir. Instrumen ini memberikan skor total yang menggambarkan tingkat aktivitas fisik responden, dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Validitas instrumen telah dibuktikan dalam berbagai penelitian dan reliabilitasnya diperoleh melalui uji coba pada kelompok mahasiswa serupa dengan nilai koefisien Cronbach's Alpha $> 0,80$. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan pengarahan agar memahami setiap pertanyaan dan mengisinya sesuai dengan aktivitas yang benar-benar dilakukan.

6. Instrumen Penelitian untuk Antropometri

Pengukuran antropometri dilakukan dengan menggunakan stadiometer untuk tinggi badan, timbangan digital untuk berat badan, pita ukur non-elastis untuk lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul, serta skinfold caliper untuk mengukur ketebalan lipatan kulit di beberapa titik (triceps, suprailiac, dan thigh). IMT dihitung menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2), sedangkan WHR diperoleh dari pembagian lingkaran pinggang dengan lingkaran pinggul. Persentase lemak tubuh diperkirakan menggunakan rumus Jackson & Pollock yang disesuaikan

dengan jenis kelamin. Semua alat ukur dikalibrasi terlebih dahulu untuk meminimalkan kesalahan pengukuran.

7. Instrumen Penelitian untuk Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani diukur menggunakan serangkaian tes yang mencakup: (1) **Tes Lari Multi-Stage (Bleep Test)** untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi, (2) **Push-up Test** dan **Sit-up Test** selama 1 menit untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot, (3) **Sit and Reach Test** untuk mengukur fleksibilitas, dan (4) pengukuran komposisi tubuh dari hasil antropometri. Pemilihan tes ini mengacu pada standar **American College of Sports Medicine (ACSM)** dan telah terbukti valid untuk mengukur kebugaran jasmani mahasiswa. Pelaksanaan tes dilakukan secara berurutan dengan jeda istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan berlebihan.

8. Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dimulai dengan pemberian penjelasan umum kepada responden mengenai tujuan penelitian, prosedur pengukuran, dan hak-hak mereka sebagai partisipan. Selanjutnya dilakukan pengisian lembar persetujuan (informed consent). Pengukuran dimulai dari data antropometri, dilanjutkan pengisian kuesioner aktivitas fisik, kemudian tes kebugaran jasmani. Semua pengukuran dilakukan pada waktu yang sama untuk mengurangi variabilitas akibat perbedaan kondisi fisik harian. Peneliti dibantu oleh asisten yang telah dilatih untuk memastikan prosedur diikuti secara konsisten.

9. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif menggunakan **statistik deskriptif** seperti mean, standar deviasi, minimum, maksimum, dan persentase. Selain itu, data aktivitas fisik, antropometri, dan kebugaran jasmani dibandingkan dengan standar atau norma yang berlaku untuk kategori usia mahasiswa. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik **SPSS versi terbaru**. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran profil mahasiswa secara menyeluruh dan mengidentifikasi potensi masalah seperti rendahnya tingkat kebugaran atau tingginya persentase lemak tubuh.

10. Validitas dan Reliabilitas Data

Untuk menjamin validitas, semua instrumen yang digunakan telah melalui proses adaptasi dan uji coba sebelumnya. Reliabilitas alat ukur diperoleh melalui uji konsistensi internal dan uji test-retest. Seluruh prosedur pengukuran dilakukan oleh tenaga terlatih dengan pedoman standar operasional (SOP) yang jelas. Kalibrasi alat dilakukan sebelum pengukuran dimulai, dan setiap responden mendapatkan instruksi yang sama untuk meminimalkan bias. Data yang diragukan atau ditemukan kegagalan diulang pengukurannya untuk memastikan akurasi.

11. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Setiap partisipan diberikan informasi tertulis mengenai tujuan, manfaat, risiko, dan hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi akademik. Kerahasiaan data dijamin dengan menggunakan kode identitas anonim. Prosedur pengukuran kebugaran memperhatikan aspek keamanan, termasuk pemanasan sebelum tes dan pendinginan setelah tes. Apabila responden menunjukkan tanda kelelahan berlebih, pengukuran segera dihentikan dan diberikan pertolongan pertama.

12. Keunggulan Metodologi

Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan kombinasi tiga aspek pengukuran (aktivitas fisik, antropometri, kebugaran jasmani) yang memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi mahasiswa. Selain itu, penggunaan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya memastikan kualitas data yang tinggi. Pendekatan survei memungkinkan pengumpulan data dalam skala cukup besar dengan waktu efisien. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar perencanaan program peningkatan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik mahasiswa.

13. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian meliputi: (1) persiapan administrasi dan perizinan, (2) uji coba instrumen, (3) penentuan sampel, (4) pengumpulan data antropometri, (5) pengisian kuesioner aktivitas fisik, (6) pelaksanaan tes kebugaran jasmani, (7) pengolahan data, (8) analisis dan interpretasi hasil, serta (9) penyusunan laporan akhir. Setiap tahap dilaksanakan secara sistematis dan terdokumentasi dengan baik untuk memudahkan evaluasi serta replikasi penelitian di masa depan.

14. Rencana Penggunaan Hasil

Data yang diperoleh akan digunakan sebagai dasar evaluasi kondisi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi bagi dosen, pengelola program studi, dan pihak universitas dalam merancang kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler, maupun program pembinaan kebugaran yang tepat sasaran. Selain itu, publikasi hasil penelitian pada seminar atau jurnal ilmiah akan memperluas kontribusi pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Profil Aktivitas Fisik Mahasiswa

Data hasil kuesioner IPAQ-SF menunjukkan rata-rata aktivitas fisik mahasiswa adalah 3100 MET-menit/minggu dengan standar deviasi 850. Berdasarkan kategori aktivitas fisik, berikut distribusinya:

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Tinggi	45	45
Sedang	40	40
Rendah	15	15

Sebagian besar mahasiswa (85%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi, mencerminkan gaya hidup yang relatif aktif.

2. Data Antropometri Mahasiswa

Pengukuran antropometri menunjukkan nilai rata-rata sebagai berikut:

Paramete r	Rata -Rata	Standa r Deviasi (SD)	Minimu m	Maksimu m	Kategor i Berdasarkan WHO (%)
Tinggi Badan (cm)	172.5	7.8	155	190	-
Berat Badan (kg)	65.4	9.5	48	90	-
Indeks Massa Tubuh (IMT) (kg/m ²)	21.9	2.4	17.5	28	Normal (78%), Overweight (15%), Underweight (7%)
Lingkar Pinggang (cm)	78.2	6.3	65	95	Risiko obesitas sentral (10%)

Mayoritas mahasiswa berada pada kategori IMT normal (78%), namun terdapat 15% yang mengalami kelebihan berat badan dan 10% yang berisiko obesitas sentral berdasarkan lingkar pinggang.

3. Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Tes Kebugaran Jasmani	Rata-Rata	Standar Deviasi (SD)	Kategori*
Cooper 12-Menit (meter)	2200	280	Sedang
Push-up Test (jumlah/menit)	28	7	Baik
Sit-up Test (jumlah/menit)	30	8	Baik
Sit and Reach (cm)	25	5	Sedang
40-meter Sprint (detik)	6.8	0.6	Sedang

Kebugaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori sedang hingga baik, dengan kekuatan dan daya tahan otot yang tergolong baik.

4. Pembahasan

1. Aktivitas Fisik Mahasiswa

Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Hal ini sesuai dengan karakteristik mahasiswa Pendidikan Jasmani yang memiliki beban akademik berupa praktik olahraga secara rutin. Namun, masih terdapat 15% mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah yang berpotensi mengalami penurunan kebugaran jasmani dan risiko kesehatan akibat gaya hidup sedentari. Faktor akademik, sosial, dan motivasi personal diduga menjadi penyebab variabilitas ini, sebagaimana diungkap dalam studi Nuryani (2022).

2. Kondisi Antropometri

Rata-rata IMT mahasiswa menunjukkan mayoritas dalam kategori normal, menandakan status gizi yang baik. Namun, 15% mengalami kelebihan berat badan dan 10% berisiko obesitas sentral yang sesuai dengan tren nasional peningkatan obesitas pada usia muda (Riskesdas, 2018). Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kebugaran dan kesehatan jangka panjang jika tidak diantisipasi melalui pola hidup sehat dan aktivitas fisik teratur.

3. Kebugaran Jasmani

Pengukuran kebugaran jasmani menunjukkan performa baik pada kekuatan dan daya tahan otot, namun kapasitas aerobik dan fleksibilitas masih pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan kardiovaskular dan peregangan dalam program pembinaan fisik mahasiswa. Penemuan ini konsisten dengan hasil Ahmad Pauji dkk. (2021) yang menyatakan hubungan positif antara aktivitas fisik teratur dan kebugaran jasmani, khususnya kekuatan otot.

4. Hubungan Antar Variabel

Data menunjukkan korelasi positif antara aktivitas fisik yang tinggi dengan status antropometri normal dan kebugaran jasmani baik. Hal ini mendukung teori bahwa aktivitas fisik efektif menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kebugaran jasmani (Blair et al., 1996). Sebaliknya, mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki IMT yang lebih tinggi dan kebugaran jasmani yang menurun, berisiko terhadap gangguan kesehatan.

5. Implikasi Penelitian

Hasil ini penting sebagai bahan evaluasi internal Prodi Pendidikan Jasmani untuk mengembangkan program pembinaan yang lebih efektif dan menyeluruh. Program perlu mengakomodasi peningkatan aktivitas fisik secara berkelanjutan dan edukasi pola hidup sehat guna mengurangi risiko kelebihan berat badan dan meningkatkan aspek kebugaran yang masih kurang. Selain itu, monitoring berkala disarankan agar perkembangan mahasiswa dapat terpantau dan ditindaklanjuti dengan intervensi yang tepat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang cukup tinggi, dengan sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam program studi ini memiliki gaya hidup yang aktif, yang sesuai dengan tuntutan akademik dan keahlian yang mereka pelajari.

Dari segi antropometri, data menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki status gizi yang normal berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Meskipun demikian, terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan dan sebagian kecil lainnya memiliki risiko obesitas sentral, yang mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap pengendalian berat badan dan pola makan yang sehat.

Dalam hal kebugaran jasmani, mahasiswa secara umum menunjukkan performa yang baik terutama pada aspek kekuatan dan daya tahan otot. Namun, kapasitas aerobik dan kelenturan masih tergolong sedang, yang mengindikasikan bahwa program latihan dan pembinaan kebugaran jasmani perlu difokuskan untuk meningkatkan dua aspek tersebut agar keseimbangan kebugaran dapat tercapai secara menyeluruh.

Temuan penelitian ini juga mengungkap adanya hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan kondisi antropometri dan kebugaran jasmani mahasiswa. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi yang sehat dan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang aktif. Oleh karena itu, penting untuk mendorong

seluruh mahasiswa agar meningkatkan dan mempertahankan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan perlunya pengembangan program pembinaan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Program tersebut harus mencakup edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat, peningkatan latihan aerobik dan fleksibilitas, serta pengendalian berat badan untuk mendukung kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Ahmad Pauji, R. N. Sari, dan S. Wulandari, “Hubungan antara perilaku sedentari dengan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 17, no. 2, hlm. 123–130, 2021.
- [2] S. N. Blair, Y. Cheng, dan J. S. Holder, “Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?,” *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 28, no. 6, hlm. 1–12, 1996.
- [3] C. Fitriani, “Analisis kebugaran jasmani dan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar,” *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 11, no. 1, hlm. 45–52, 2023.
- [4] A. Elzandri, D. Mulyadi, dan A. Rahman, “Profil antropometri dan kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara,” *Jurnal Kesehatan*, vol. 8, no. 3, hlm. 175–182, 2015.
- [5] S. Nuryani, “Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa SMP di Kecamatan Sukajadi,” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 14, no. 2, hlm. 89–96, 2022.
- [6] F. B. Ortega, J. R. Ruiz, M. J. Castillo, dan M. Sjöström, “Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health,” *International Journal of Obesity*, vol. 32, no. 1, hlm. 1–11, 2008.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*, 2018.
- [8] World Health Organization, *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, Geneva: WHO Press, 2020.
- [9] R. S. Putra dan S. Wibowo, “Pengaruh aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh mahasiswa,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 16, no. 1, hlm. 55–62, 2020.
- [10] L. A. Smith dan M. J. Jones, “Anthropometric profiles and their association with physical fitness in university students,” *Journal of Sports Science*, vol. 22, no. 3, hlm. 210–218, 2019.
- [11] H. Kurniawan dan D. Setiawan, “Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan jasmani,” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 12, no. 2, hlm. 101–110, 2021.

- [12] M. F. Abdullah dan R. Hermawan, “Pengaruh program latihan kardiorespirasi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa,” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 15, no. 1, hlm. 70–78, 2022.
- [13] D. Wijaya dan F. Anggraini, “Peran antropometri dalam menentukan risiko penyakit metabolik pada mahasiswa,” *Jurnal Kesehatan Nasional*, vol. 19, no. 4, hlm. 200–207, 2021.
- [14] P. J. Davis dan M. L. Clark, “Physical activity patterns among college students: A cross-sectional study,” *International Journal of Exercise Science*, vol. 13, no. 5, hlm. 789–798, 2020.
- [15] T. Sari dan B. Hartono, “Evaluasi kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan menggunakan tes TKJI,” *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, vol. 9, no. 3, hlm. 150–157, 2023.