



Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024

Ryan Febrian Pardamean Simanjuntak^{1*}, I Ketut Iwan Swadesi², Gede Doddy Trisna³ 

^{1,2,3} Prodi Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 22, 2024

Accepted July 10, 2024

Available online July 25, 2024

Kata Kunci:

Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara, Kebugaran Jasmani, Sedang, Universitas Pendidikan Ganesha.

Keywords:

North Sumatra Student Association, Physical Fitness, Medium, Ganesha Education Universit.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Kurangnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh, ditambah dengan pola hidup yang tidak seimbang seperti kurangnya waktu untuk berolahraga dan pola makan yang tidak sehat, menjadi faktor yang turut mempengaruhi penurunan kebugaran masyarakat saat ini. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha. Metode penelitian yang digunakan yakni metode penelitian deskriptif dan kuantitatif, dengan tujuan menggambarkan gejala atau fenomena tertentu melalui observasi langsung dan analisis data numerik. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 150 anggota Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara, dan peneliti mengambil 34 orang sebagai sampel secara acak, yaitu mahasiswa semester 4 dan 6 dari Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 34 mahasiswa Sumatera Utara semester 4 dan 6 di Universitas Pendidikan Ganesha, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani lari 2,4 km Cooper digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani (sesuai kelompok usia masing-masing). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 paling banyak berkategori sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 termasuk ke dalam kategori sedang.

ABSTRACT

Lack of awareness about the importance of maintaining physical fitness and an unbalanced lifestyle, such as lack of time for exercise and unhealthy eating patterns, contribute to the decline in people's fitness today. So, this study aims to determine the level of physical fitness of the North Sumatra Student Association, Ganesha University of Education. The research method used is descriptive and quantitative to describe specific symptoms or phenomena through direct observation and analysis of numerical data. In this study, the population consisted of 150 North Sumatra Student Association members, and the researcher took 34 people as a random sample, namely 4th and 6th-semester students from Ganesha University of Education in 2024. This study's sample consisted of 34 North Sumatra students in semesters 4 and 6 at Ganesha University of Education, who were selected using a purposive sampling technique. The method used in this study is a survey method with data collection techniques using a 2.4 km Cooper running physical fitness test to measure and determine the level of physical fitness (according to each age group). The study results showed that the level of physical fitness of the North Sumatra student association of Ganesha University of Education in 2024 was mainly in the moderate category. The study results also showed that the level of physical fitness of the North Sumatra Student Association of Ganesha University of Education in 2024 was included in the moderate category.

*Corresponding author.

E-mail addresses: ryan876@gmail.com (Ryan Febrian Pardamean Simanjuntak)

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani setiap manusia agar tetap berada dalam kondisi jasmani dan rohani selalu dalam kondisi yang terbaik agar dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik. Banyak orang dari berbagai kelompok usia melakukan kegiatan-kegiatan olahraga, baik dilapangan maupun diberbagai tempat tertentu, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik dan dapat melakukan aktifitas dengan baik (Carolin et al., 2020; Wahid & Prayoga, 2021). Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya (Fatoni et al., 2021; N. Hakim et al., 2022). Kebiasaan manusia menjalankan aktifitas kesehariannya dirumah akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia tersebut. Dengan seiring kemajuan jaman dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sangat mempermudah segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia sehingga manusia enggan melakukan suatu kegiatan yang mengeluarkan tenaga, dan tanpa disadari dengan berkurangnya aktifitas fisik seorang manusia atau gerak tubuh manusia dapat mengurangi kebugaran tubuh manusia tersebut (Hayya et al., 2022; Lismana et al., 2022). Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang terpenting bagi setiap orang untuk melakukan kegiatan kesehariannya baik oleh seorang siswa, mahasiswa ataupun masyarakat umum. Kebugaran jasmani tentunya sangat penting buat mahasiswa dibidang olahraga atau Penjas karena tanpa kebugaran jasmani yang baik sebagai mahasiswa dibidang keolahragaan akan sangat sulit mengikuti proses perkuliahan (Aidi et al., 2019; Mashud, 2019). Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya (Kurniawan et al., 2022; Wibowo et al., 2020). Mahasiswa Sumatera Utara merupakan salah satu perkumpulan mahasiswa dari perantau yang berkuliah Universitas Pendidikan Ganesha di daerah Kota Singaraja yang mempunyai berbagai Kegiatan Sehari-hari dan berbagai aktifitas di luar kampus maupun di dalam kampus namun banyak juga mahasiswa yang berasal dari luar kota maupun dalam pulau bergabung kedalam perkumpulan Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara yaitu (IKAMSU). Mahasiswa ini yang memiliki kegiatan yang dapat diharapkan dapat menjaga kebugaran jasmani dan rohaninya dengan gemar melakukan olahraga yang baik untuk kesehatan

Akan tetapi berdasarkan observasi penulis banyaknya mahasiswa yang berada di kampus Undiksha, belum tentu semuanya berlatar belakang suka berolahraga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mengikuti proses perkuliahan dengan baik terkhususnya buat mahasiswa Sumatera Utara. Selain itu minat mahasiswa dalam berolahraga masih tergolong rendah, karena tidak semua memiliki hobi yang sama yaitu berolahraga. Belum ada nya penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara terkhususnya semester 4 dan 6. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut, memberikan saran, dan memotivasi mereka untuk menjaga kebugaran dalam kehidupan sehari-hari. dan

Pentingnya kebugaran jasmani yang baik khususnya pada mahasiswa dibidang olahraga maka upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan. Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang perlu ditingkatkan untuk aktifitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, dan kecepatan (Huwaida et al., 2021; Syahrudin, 2020). Untuk itu seorang yang menginginkan kebugaran jasmani yang baik harus melakukan kegiatan olahraga yang memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktifitas dengan baik (R. Hakim & Basuki, 2023; Riyanto & Mudian, 2019). Kegiatan lain yang bisa dilakukan termasuk senam aerobik, bermain olahraga tim seperti sepak bola atau basket, serta mengikuti kelas kebugaran seperti Zumba yang menggabungkan gerakan-gerakan dinamis dan menyenangkan. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan, tetapi juga membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur (Carolin et al., 2020; Perabunita & Akhirun Meidiansa, 2020). Dengan melibatkan diri secara aktif dalam kegiatan kebugaran jasmani secara teratur, setiap individu dapat mencapai keseimbangan fisik dan mental yang lebih baik serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis yang dapat memengaruhi kualitas hidup (Apriliyanti et al., 2021; Wani & Wea, 2021).

Oleh karena itu, perlu dilakukan survey kebugaran jasmani mahasiswa untuk memahami kondisi fisik mereka secara lebih komprehensif dan mendalam. Survey ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berdasarkan beberapa parameter, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, serta komposisi tubuh (N. Hakim et al., 2022; Putra & Winarno, 2024). Selain itu, survey ini juga akan menggali informasi mengenai pola aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, serta hambatan yang mungkin dihadapi mahasiswa dalam menjaga kebugaran mereka (Arifandy et al., 2021; Huslah & Hariyanto, 2020). Hasil dari survey ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi

kebugaran jasmani mahasiswa saat ini, serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program kesehatan di lingkungan kampus, seperti penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, pelatihan kebugaran yang sesuai, serta kampanye kesehatan yang mendorong gaya hidup aktif (Raibowo & Nopiyanto, 2020; Sulaksana et al., 2020)

Dengan melakukan survey kebugaran jasmani, pihak kampus diharapkan dapat menyusun strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental mahasiswa, sehingga tercipta lingkungan akademis yang lebih seimbang dan produktif (Rivai et al., 2022; Saputra & Bayu, 2023). Selain itu, survey ini juga dapat membantu mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang memerlukan intervensi lebih lanjut, baik dalam bentuk program latihan khusus, konsultasi gizi, maupun edukasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Pada akhirnya, upaya peningkatan kebugaran jasmani ini akan berdampak positif tidak hanya pada performa akademis mahasiswa, tetapi juga pada kesehatan dan kualitas hidup mereka di masa mendatang (Irianto et al., 2022; Pratiwi et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori sedang, ini artinya pola hidup mahasiswa tidak bagus karena mereka tidak aktif untuk beraktifitas (Putra & Winarno, 2024; Wani & Wea, 2021). Survey tentang kebugaran jasmani terhadap mahasiswa ikatan mahasiswa penting untuk dilaksanakan guna mengetahui tingkat kebugaran dan keaktifan mahasiswa, agar nantinya dapat merencanakan program latihan yang dapat meningkatkan aspek kebugaran tertentu yang dianggap kurang (Apriliyanti et al., 2021; Idham et al., 2022). Penelitian lainnya menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berpengaruh terhadap keaktifan serta pemahaman selama mengikuti pembelajaran (Lutfi et al., 2021; Syam & Ismail, 2024). Dengan adanya survey kebugaran jasmani diharapkan mahasiswa mampu menjaga kesehatannya guna mencapai apa yang mereka cita-citakan. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha semester 4 dan 6 di Kota Singaraja.

2. METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dan kuantitatif, dengan tujuan menggambarkan gejala atau fenomena tertentu melalui observasi langsung dan analisis data numerik. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena, sementara penelitian kuantitatif menggunakan statistik untuk analisis. Jadi, penelitian ini berfokus pada penggambaran kondisi yang terjadi melalui data yang diukur dan dianalisis secara statistik. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 150 anggota Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara, dan peneliti mengambil 34 orang sebagai sampel secara acak, yaitu mahasiswa semester 4 dan 6 dari Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 34 mahasiswa Sumatera Utara semester 4 dan 6 di Universitas Pendidikan Ganesha, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Sumatera Utara semester 4 dan 6 Universitas Pendidikan Ganesha di Kota Singaraja. Pelaksanaan penelitian ini meliputi : Kegunaan Tes, Alat dan Fasilitas, Ketentuan Tes, Petunjuk Umum dan Petunjuk Pelaksanaan tes. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes lari 2,4 km (Cooper test), yang dilakukan pada mahasiswa Sumatera Utara semester 4 dan 6 di Universitas Pendidikan Ganesha. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan analisis deskriptif menggunakan SPSS 26.0 for Windows.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 34 mahasiswa semester 4 dan 6 dari Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara di Universitas Pendidikan Ganesha. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tersebut pada tahun 2024. Data yang dikumpulkan berupa catatan waktu dari tes lari 2,4 km (Cooper test), yang digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan kelompok usia masing-masing. Hasil tes ini dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS 26.0 for Windows, dengan data waktu yang diperoleh dibandingkan dengan Tabel tingkat kebugaran jasmani menurut Cooper. Hasilnya disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Usia dan Waktu

Deskripsi	Skor Motivasi
Banyak Mahasiswa	34 Orang
Rata-Rata Usia	20,76 Tahun
Rata-Rata Waktu	13,95 Menit

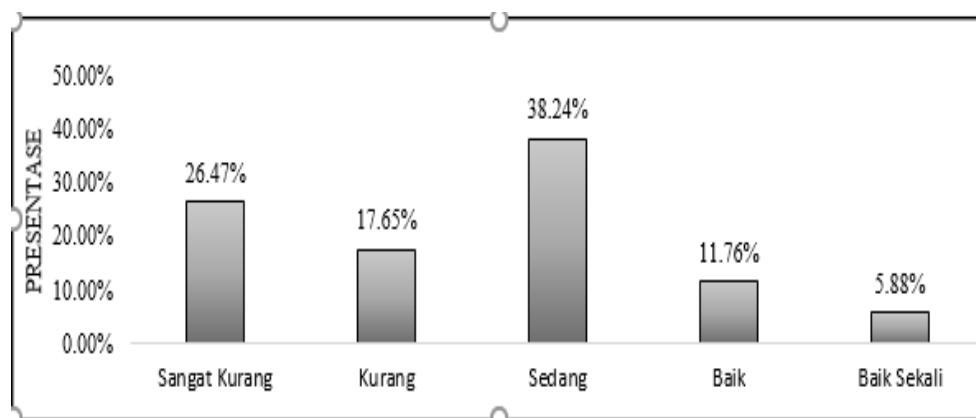
Deskripsi	Skor Motivasi
Standar Deviasi	2,53
Waktu Tercepat	10,40 Menit
Waktu Paling Lambat	19,58 Menit
Waktu Paling Lambat	19,58 Menit

Berdasarkan Tabel 1 rata-rata usia responden adalah 20,76 tahun, dan rata-rata catatan waktu dari tes kebugaran jasmani lari 2,4 km Cooper adalah 13,95 menit, dengan standar deviasi 2,53 menit. Waktu paling lambat adalah 19,58 menit, dan waktu tercepat adalah 10,40 menit. Berdasarkan rata-rata usia dan catatan waktu tersebut, penilaian tes lari 2,4 km menurut Cooper masuk dalam kategori sedang. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 dapat disimpulkan berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis data usia dan catatan waktu penilaian tes lari 2,4 km menurut Cooper, maka dapat disajikan distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Varians

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurang	9	26,47%
2	Kurang	6	17,65%
3	Sedang	13	38,24%
4	Baik	4	11,76%
5	Baik Sekali	2	5,88%
6	Jumlah	34	100,00%

Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan gambar 1, tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 terbagi sebagai berikut: 2 orang (5,88%) berada dalam kategori baik sekali, 4 orang (11,76%) dalam kategori baik, 13 orang (38,24%) dalam kategori sedang, 6 orang (17,65%) dalam kategori kurang, dan 9 orang (26,47%) dalam kategori sangat kurang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada dalam kategori sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 menunjukkan distribusi sebagai berikut: 2 orang (5,88%) dalam kategori baik sekali, 4 orang (11,76%) dalam kategori baik, 13 orang (38,24%) dalam kategori sedang, 6 orang (17,65%) dalam kategori kurang, dan 9 orang (26,47%) dalam kategori sangat kurang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang. Rata-rata usia responden adalah 20,76 tahun, dengan rata-rata catatan waktu tes lari 2,4 km Cooper sebesar 13,95 menit. Berdasarkan hasil tersebut, penilaian tes lari 2,4 km termasuk dalam kategori sedang, sehingga tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun

2024 dapat disimpulkan berada dalam kategori sedang. Hasil survey kebugaran jasmani menunjukkan kondisi kebugaran fisik mahasiswa yang bervariasi, mencerminkan pengaruh dari beberapa faktor, seperti aktivitas fisik harian, kebiasaan olahraga, dan gaya hidup. Berdasarkan hasil pengukuran komponen kebugaran jasmani, yaitu lari, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah hingga sedang. Temuan ini sejalan dengan tren global di mana mahasiswa dan generasi muda umumnya mengalami penurunan aktivitas fisik yang signifikan, terutama akibat meningkatnya tekanan akademis dan gaya hidup yang lebih banyak duduk (Herlambang et al., 2023; Raihanah et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa yang kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai penyeimbang dari rutinitas harian yang padat dan sering kali penuh tekanan. Hal ini bisa disebabkan oleh minimnya waktu yang dialokasikan untuk latihan kardio, seperti berlari, bersepeda, atau berenang, yang penting untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Kebiasaan hidup yang lebih banyak diam di tempat, seperti duduk di kelas atau di depan komputer untuk menyelesaikan tugas, berkontribusi pada rendahnya daya tahan kardiovaskular ini (Lismana et al., 2022; Wani & Wea, 2021). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh, serta meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti obesitas dan diabetes.

Survei kebugaran jasmani bertujuan untuk mengevaluasi kondisi fisik mahasiswa dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya (Idham et al., 2022; Irianto et al., 2022). Oleh karena itu setelah diketahui hasil survey yang beragam dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program latihan fisik yang lebih tepat sasaran, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, melaksanakan program olahraga rutin seperti senam bersama atau kompetisi olahraga juga bisa membantu meningkatkan minat mahasiswa terhadap aktivitas fisik, serta pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang menekankan pentingnya kebugaran fisik (Fatoni et al., 2021; Zubaidah et al., 2021). Adanya survei kebugaran jasmani mahasiswa memberikan pandangan yang jelas tentang kondisi fisik generasi muda di lingkungan akademik. Oleh karena itu hasil temuan ini bisa dijadikan dasar untuk menyusun strategi peningkatan kebugaran jasmani yang lebih efektif melalui kolaborasi antara mahasiswa, pihak kampus, serta pemangku kebijakan terkait. Karena tubuh yang sehat dan bugar akan dapat meningkatkan kualitas prestasi mahasiswa baik akademik maupun nonakademik.

Dengan kampus dapat merumuskan kebijakan yang lebih tepat guna dan menyeluruh dalam menciptakan lingkungan akademik yang tidak hanya berfokus pada pencapaian intelektual, tetapi juga pada pengembangan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori sedang, ini artinya pola hidup mahasiswa tidak bagus karena mereka tidak aktif untuk beraktifitas (Putra & Winarno, 2024; Wani & Wea, 2021). Survey tentang kebugaran jasmani terhadap mahasiswa ikatan mahasiswa penting untuk dilaksanakan guna mengetahui tingkat kebugaran dan keaktifan mahasiswa, agar nantinya dapat merencanakan program latihan yang dapat meningkatkan aspek kebugaran tertentu yang dianggap kurang (Apriliyanti et al., 2021; Idham et al., 2022). Penelitian lainnya menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berpengaruh terhadap keaktifan serta pemahaman selama mengikuti pembelajaran (Lutfi et al., 2021; Syam & Ismail, 2024). Sehingga diharapkan kedepannya pelaksanaan survei ini rutin dilaksanakan guna mengetahui tingkat kebugaran serta pola hidup mahasiswa.

4. SIMPULAN

Berdasarkan dari pemaparan di atas maka dapat bahwa tingkat kebugaran jasmani ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2024 termasuk ke dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diajukan beberapa saran untuk pemerintah, masyarakat, dan penelitian lebih lanjut sebagai berikut; Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara di Universitas Pendidikan Ganesha disarankan untuk lebih aktif memanfaatkan sarana olahraga dan bergabung dengan UKM keolahragaan kampus guna meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran yang baik tidak hanya bermanfaat selama kuliah, tetapi juga untuk aktivitas sehari-hari dan pekerjaan di masa depan. Bagi Universitas Pendidikan Ganesha ke depan dilakukan penganggaran terkait perbaikan serta kelengkapan fasilitas olahraga. Hal ini diharapkan menjadi fokus utama kepada Universitas Pendidikan Ganesha agar semakin baik fasilitas sarana olahraga bagi mahasiswa, sehingga menarik perhatian mahasiswa dan mendorongnya melakukan olahraga. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha. Ini penting karena penelitian saat ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada tahun 2024 masih dalam kategori sedang. Kajian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tersebut agar kebugaran jasmani dapat meningkat secara optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aidi, Z., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Menerapkan Permainan Kecil Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 19(1). <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.22>.
- Apriliyanti, F. ., Sumarsono, R. N. ., & Abduloh, A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang. . *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4311-4321. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1553>.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5). <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>.
- Carolin, L. L., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Dengan Model Addie Pada Materi Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Kelas X Smp Negeri 4 Sukasada Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 12-18. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.931>.
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9539>.
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. A. (2022). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker. *Jurnal Obsesi*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1954>.
- Hakim, R., & Basuki, S. (2023). Pemanfaatan audio visual dalam pembelajaran ketrampilan bola basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 107. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16454>.
- Hayya, S. F., Aqiella, & Widyasari, R. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Berbasis Podcast Dengan Model ADDIE Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Materi Dongeng Untuk Siswa Kelas III SD. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2). <https://doi.org/10.26740/eds.v5n2.p160-165>.
- Herlambang, M. A., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2023). Tingkat Kebugaran Siswa SMK Pasca Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio*, 9(4). <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5750>.
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p44-51>.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *JIKESI: Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>.
- Irianto, T., Rahmadi, R., Rakhman, A., & Muhammad, F. (2022). Kebugaran jasmani pegiat dan atlet eSports di lingkungan lahan basah. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14215>.
- Kurniawan, A. W., Surya, K. K. H., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Unsur Kelentukan Berbasis Multimedia Interaktif di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Patriot*, 4(1). <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.831>.
- Lismana, O., Komaini, A., Arsil, Padli, & Zarya, F. (2022). Pengaruh latihan senam kesegaran jasmani 2018 dan senam jantung sehat seri v terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi smp ditinjau dari motivasi berlatih. *JORPRES: Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.57661>.
- Lutfi, A., Nugroho, S., & Sumarno, A. (2021). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2390>.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77-85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>.
- Perabunita, & Akhirun Meidiansa. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 40 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara*, 3(2). <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4595>.
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio*, 9(4). <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>.

- Putra, H. H. C., & Winarno, M. E. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga Smp Negeri 1 Pakis. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.572349/gymnasia.v4i1.2245>.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3881891>.
- Raihanah, S., Bekti, R. A., & Pratama, B. A. (2022). Survey on the level of physical fitness of female students aged 13-15 years. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 2(1), 11–21. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.473>.
- Rivai, T. M., Nugraheni, W., & Septiadi, F. (2022). Kebugaran Jasmani dan Self-Regulated Learning: Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Educatio*, 8(4). <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3528>.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801).
- Saputra, A. H., & Bayu, W. I. (2023). Survey of physical activity and physical fitness in students aged 14-16 years. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>.
- Sulaksana, P. P., Kanca, I. N., & Wijaya, M. A. (2020). Ketersediaan Guru Dan Sarana Prasarana Pjok Sma Dan Smk Se-Kecamatan Gerokgak Kabupaten Buleleng. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 69–74. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i2.33758>.
- Syahrudin. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>.
- Syam, A. S., & Ismail, A. (2024). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar Di Masa Pandemi. *EDULEC : Education, Language, and Culture Journal*, 4(2), 213–222. <https://doi.org/10.56314/edulec.v4i2.248>.
- Wahid, S. M. al, & Prayoga, H. D. (2021). Survei Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Dasar Negeri Kota Tarakan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4306>.
- Wani, B., & Wea, Y. M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2726>.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan Work From Home Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v1i1.168>.
- Zubaidah, Syafarudin, Victorian, A. R., Solahuddin, S., & Soleh Solahuddin. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Binaan Bank Sumsel Babel Palembang. *Jurnal Patriot*, 3(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.783>.