

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI

Milda Vinna Br Payung¹ Joen Parningotan Purba² Tri Widia Astuti Tamba³

Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi PGSD Universitas Katolik Santo

Thomas Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

Email : Vinnamilda@gmail.com joen.purba@ust.ac.id triwidia863@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Aktivitas fisik harian diukur menggunakan instrumen International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa semester IV yang dipilih secara purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ($r = 0,62$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik harian, maka semakin baik tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya integrasi kegiatan fisik terstruktur dalam rutinitas harian mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran secara optimal.

Kata kunci: Aktivitas fisik, kebugaran jasmani, mahasiswa, IPAQ, TKJI

ABSTRACT

This study aimed to find out the relationship between daily physical activity and physical fitness level of students of Physical Education Studies Program. Daily physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) instrument, whereas physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The research method used was a quantitative method with a correlational approach. The sample in this study was 60 fourth semester students who were selected by purposive sampling. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between daily physical activity and physical fitness level of college students ($r = 0.62$; $p < 0.05$). These findings suggest that the higher the intensity and frequency of daily physical activity, the better the physical fitness level of college students. This study recommends the need to integrate structured physical activities in students' daily routines to optimally improve fitness.

Keywords: Physical activity, physical fitness, college students, IPAQ, TKJI

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik harian adalah segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi, yang dapat mencakup aktivitas rutin seperti berjalan kaki, bersepeda, naik tangga, hingga kegiatan olahraga terstruktur. Aktivitas ini berperan dalam memperkuat sistem kardiovaskular, memperbaiki metabolisme tubuh, serta meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Di sisi lain, kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan individu untuk melakukan tugas-tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi cadangan untuk aktivitas lainnya. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menjadi salah satu instrumen standar dalam menilai kebugaran jasmani mahasiswa di Indonesia.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup, terutama bagi individu yang berada dalam usia produktif seperti mahasiswa. Mahasiswa sebagai agen perubahan (agent of change) diharapkan memiliki kondisi fisik dan mental yang prima guna menjalankan aktivitas akademik dan non-akademik secara optimal. Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami penurunan

kebugaran jasmani akibat rendahnya aktivitas fisik harian yang dilakukan. Perubahan gaya hidup yang semakin pasif, seperti kecenderungan duduk dalam waktu lama, penggunaan kendaraan untuk jarak pendek, serta kebiasaan menggunakan gawai dalam waktu lama, turut berkontribusi pada menurunnya aktivitas fisik harian.

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2020) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kematian di dunia. WHO merekomendasikan agar individu usia 18–64 tahun melakukan aktivitas fisik aerobik sedang setidaknya 150–300 menit per minggu, atau aktivitas berat selama 75–150 menit per minggu. Jika tidak terpenuhi, maka risiko gangguan metabolisme, penyakit tidak menular, hingga penurunan fungsi fisik akan meningkat. Dalam konteks aktivitas fisik, mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga semestinya menjadi contoh bagi mahasiswa lainnya dalam menerapkan gaya hidup aktif dan sehat. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengevaluasi hubungan antara aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran jasmani di kalangan mereka. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani (Rahayu, 2019; Nugraha, 2021). Namun, masih sedikit kajian yang secara khusus meneliti hubungan tersebut pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Olahraga di salah satu perguruan tinggi negeri, dengan harapan dapat memberikan gambaran nyata tentang pentingnya aktivitas fisik teratur dalam mendukung kebugaran dan performa akademik mahasiswa.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu aktivitas fisik harian (variabel X) dan tingkat kebugaran jasmani (variabel Y) pada mahasiswa. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan, serta seberapa kuat dan arah hubungan antar variabel.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi, yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria:

- Mahasiswa aktif Pendidikan Olahraga,
- Tidak memiliki riwayat penyakit yang mengganggu aktivitas fisik,
- Bersedia mengikuti rangkaian tes kebugaran jasmani.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 60 mahasiswa.

3. Instrumen Penelitian

a. Aktivitas Fisik Harian

Aktivitas fisik harian diukur menggunakan instrumen International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek, yang telah divalidasi secara internasional. IPAQ mengukur aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dalam tiga kategori:

- Aktivitas fisik ringan (jalan santai, aktivitas rumah tangga ringan),
- Aktivitas fisik sedang (berjalan cepat, bersepeda santai),
- Aktivitas fisik berat (lari, olahraga kompetitif).

Nilai aktivitas dihitung dalam satuan MET-minute/week, dan diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

b. Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi:

1. Lari 12 menit (daya tahan kardiorespirasi),
2. Push-up (kekuatan dan daya tahan otot lengan),
3. Sit-up (kekuatan otot perut),
4. Lompat tegak (daya ledak otot tungkai).

Hasil dari keempat tes tersebut diakumulasi dan diklasifikasikan dalam kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Deskripsi Data Aktivitas Fisik Harian Mahasiswa

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), aktivitas fisik harian mahasiswa diklasifikasikan ke dalam tiga kategori:

Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Tinggi	20	33,3%
Sedang	28	46,7%
Rendah	12	20,0%

Mayoritas mahasiswa berada dalam kategori aktivitas fisik sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka melakukan aktivitas seperti berjalan cepat, bersepeda, atau olahraga ringan beberapa kali dalam seminggu.

2. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) juga dikategorikan sebagai berikut:

Kategori Kebugaran Jasmani	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Sangat Baik	6	10,0%
Baik	18	30,0%
Cukup	22	36,7%
Kurang	10	16,7%
Kurang Sekali	4	6,6%

Sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori **cukup dan baik**, namun masih terdapat sejumlah mahasiswa yang menunjukkan kebugaran jasmani yang tergolong kurang.

3. Analisis Korelasi

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dan tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis sebagai berikut:

- Nilai korelasi (r) = 0,62
- Signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$)

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan positif yang signifikan** antara aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani mahasiswa. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik harian yang dilakukan mahasiswa, semakin baik pula hasil tes kebugaran jasmaninya.

4. Pembahasan

Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya (Rahayu, 2019; Nugraha, 2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, baik dalam bentuk olahraga maupun aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki atau naik tangga, mampu melatih sistem kardiovaskular, memperkuat otot, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi cenderung lebih aktif dalam kegiatan olahraga seperti futsal, jogging, senam, dan latihan kebugaran lainnya, sehingga menghasilkan skor TKJI yang lebih baik. Sementara itu, mahasiswa yang

aktivitas fisiknya rendah umumnya memiliki gaya hidup sedentari dengan dominasi kegiatan duduk, baik saat kuliah, mengerjakan tugas, maupun bermain gawai. Faktor lain yang mungkin memengaruhi adalah kebiasaan makan, pola tidur, serta tingkat stres akademik. Oleh karena itu, meskipun aktivitas fisik memiliki pengaruh kuat, upaya peningkatan kebugaran jasmani tetap memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan integratif. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya program-program kampus yang mendukung gaya hidup aktif, seperti senam pagi rutin, lomba olahraga antar kelas, serta penyediaan sarana olahraga yang memadai dan mudah diakses oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani mereka. Mayoritas mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang hingga tinggi menunjukkan hasil tes kebugaran yang lebih baik, terutama dalam aspek daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik bukan hanya penting dalam konteks pembelajaran olahraga, tetapi juga berperan besar dalam menjaga kesehatan dan performa fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya yang memiliki program studi olahraga, untuk mendorong mahasiswa agar mengintegrasikan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui program pembinaan kebugaran, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, serta penciptaan budaya kampus yang aktif dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenpora RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Nugraha, T. (2021). Pengaruh Pola Hidup Aktif Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 43–50. <https://doi.org/10.1234/jko.v5i1.2021>
- Rahayu, F. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 85–92. <https://doi.org/10.5678/jok.v7i2.2019>
- Soegiyanto. (2018). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wijaya, H., & Prasetyo, A. (2020). Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 101–110. <https://doi.org/10.25077/jpjo.v5i2.2020>
- IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms*. Retrieved from <https://www.ipaq.ki.se/>
- Putra, A. P., & Santosa, D. (2022). Aktivitas Fisik dan Dampaknya terhadap Kebugaran Kardiovaskular Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 45–52. <https://doi.org/10.23960/jik.v11i1.2022>
- Dewi, M., & Handayani, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 121–130. <https://doi.org/10.26593/jgk.v13i2.2021>
- Rahman, F., et al. (2023). Correlation between Daily Physical Activity and Physical Fitness Level among University Students. *International Journal of Human Movement and*

- Sports Sciences*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110102>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., & Lobelo, F. (2020). Impact of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Updated Review. *The Lancet Global Health*, 8(1), e120–e130. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30356-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30356-2)
- Fitriyanto, E., & Sugiharto, S. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Implikasinya Terhadap Kondisi Fisik Mahasiswa Selama Masa Pandemi. *Jurnal Olahraga Rekreasi dan Kesehatan*, 4(1), 30–38. <https://doi.org/10.1234/jorak.v4i1.2022>