



## Analisis Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani

**Nopi Hariadi<sup>1\*</sup>, Rina Nopiana<sup>2</sup>, Johan Wahyudi<sup>3</sup>, Zaenul Arkanudin<sup>4</sup>**

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia<sup>1,2,4</sup>

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mataram, Mataram, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [nopihariadi@hamzanwadi.ac.id](mailto:nopihariadi@hamzanwadi.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Hamzanwadi. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2022 sebanyak 106 orang, penentuan sampel menggunakan *simple random sampling* yaitu mengambil sampel secara acak sebanyak 15% yaitu 16 orang. Instrument pengambilan data menggunakan tes tes kelenturan (*Sit and Reach Test*), tes keseimbangan (*Standing Stork Tes*), tes kekuatan otot perut (*Sit Up dan Push up*), tes kekuatan (Lompat tanpa awalan), tes kecepatan (*Sprint 30m*), tes kelincahan (*T-Test*), dan tes daya tahan *Vo2max (Bleep test)*. Analisa data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Hamzanwadi dapat dikategorikan dalam kondisi "Baik". Adapun persentase tertinggi tingkat kondisi fisik mahasiswa dari setiap item tes yaitu pada kategori "Baik Sekali" terdiri dari Tes daya ledak otot tungkai sebanyak 100%, kategori "Baik" Tes Kelincahan 62.5%, kategori "Sedang" Tes Kecepatan 50%, kategori "Kurang" Tes Daya Tahan/*Vo2max* 62,5% pada kategori "Kurang Sekali" Tes Keseimbangan Statis 18.8%.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik, Mahasiswa**

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to determine the physical condition level of students in the Physical Education Study Program at Hamzanwadi University. The research method used is descriptive qualitative. The population of this study consists of all students from the 2022 cohort of the Physical Education Study Program, totaling 106 individuals. The sample was determined using simple random sampling, taking a random sample of 15%, which amounts to 16 individuals. The data collection instruments used were flexibility tests (Sit and Reach Test), balance tests (Standing Stork Test), abdominal muscle strength tests (Sit Up and Push Up), strength tests (Standing Long Jump), speed tests (30 m Sprint), agility tests (T-Test), and VO2max endurance tests (Bleep test). Data analysis used quantitative descriptive analysis techniques with percentages. From the research results, it can be concluded that the physical condition of the students in the Physical Education Study Program at Hamzanwadi University can be categorized as "good." The highest percentage of the physical condition level of students from each test item is in the "Very Good" category, which includes the Leg Muscle Explosiveness Test at 100%, the "Good" category for the Agility Test at 62.5%, the "Moderate" category for the Speed Test at 50%, the*

*“Poor” category for the Endurance/Vo2max Test at 62.5%, and the “Very Poor” category for the Static Balance Test at 18.8%.*

**Keywords:** *Physical Condition, Student*



This open access article is distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.  
© 2025 by author

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan seluruh anggota tubuh dalam pelaksanaannya, baik itu di dalam permainan, perlombamaan atau pertandingan maupun kegiatan sehari-hari yang melibatkan pergerakan pada tubuh seperti berlari, berjalan dan mengangkat suatu benda. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Amali, 2022). Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan kesejahteraan mental seseorang (Efendi et al., 2024). Misalnya khusus bagi kesehatan, aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. (Chaeroni et al., 2021).

Beragam alasan orang dalam melakukan olahraga tergantung kebutuhan masing-masing dari pegiat olahraga tersebut antara lain orang berolahraga untuk mengelola kesehatan jasmani maupun rohani, prestasi baik itu individu atau kelompok, kesenangan dan melakukan tradisi disetiap wilayah melalui permainan tradisional masing-masing misalnya di Provinsi NTB pada Pulau Lombok olahraga tradisional yang terkenal dan sebagai ikon daerah tersebut yaitu olahraga Presean. Meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan bermacam cara, salah satunya dengan menerapkan permainan tradisional. (Wildanul Aulia, Suryansah, 2022). Hal itu semata-mata untuk meraih kebugaran jasmani dari setiap olahragawan yang melakukannya baik itu seorang atlet dalam meraih prestasinya ataupun non atlet untuk mengatur pola kehidupannya melalui olahraga. Salah satu

manfaat dari berolahraga yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, 2020).

Kesegaran jasmani yaitu daya tubuh untuk melakukan beragam aktivitas, mulai dari aktivitas dengan intensitas rendah hingga aktivitas dengan intensitas tinggi, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan (Marlissa, D., & De Lima, 2022). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Aktifitas seseorang tidak terlepas dari kebutuhan kebugaran jasmani. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan segala aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (Welis et al., 2022).

*Physical fitness is considered a measure of the body's ability to function efficiently and effectively in work and leisure activities to be healthy, to resist hypokinetic diseases, and to meet emergencies* (Bakinde Surajudeen Tosho, 2022). Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Zulbahri, 2022). *Physical fitness is defined as the ability of a person to perform daily physical tasks optimally, even doing several additional physical activities without causing significant fatigue* (Fadilah, T., & Adriani, 2023). Kebugaran mahasiswa beragam tingkatnya hal itu didasari oleh latar belakang profil siswa yang terdiri dari beberapa atlet dan non atlet. Kebugaran jasmani seorang mahasiswa merupakan komponen penting yang harus dijaga (Raffly Henjilito, 2019). *Physical fitness is one of the most important things especially for teens due to their high activities* (Kasyifa Ihda Nur , Mohammad Zen Rahfiludin, 2018). Karena dari beberapa mata kuliah yang di ampu oleh mahasiswa tergolong matakuliah praktek sehingga membutuhkan kebugaran yang optimal dalam melaksanakan kegiatan atau perkuliahan rutin khususnya yang praktek baik di lapangan ataupun dalam ruangan.

Beberapa penelitian terdahulu dari (Sandi Setiawan, 2024). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat

tegak, tes jauh 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 13,14 yang terletak pada interval 10-13 dengan kategori nilai yaitu Kurang. Sedangkan penelitian dari (Iful, Edy Gunawan, Ika Sartika, Resky Ana Abadi, 2024). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kondisi fisik yang terdiri atas: (a) *sit-up* (b). *push-up* (c). *sprint* (d). *squat thrust* (e). lempar tangkap bola (f). tes *static flexibility test-trunk and neck* (g). *standing stork test*. Teknik analisis data dengan menggunakan persentase sederhana. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa kondisi fisik mahasiswa Penjas Unusra yaitu tidak ada mahasiswa yang memiliki kondisi fisik dalam kategori Istimewa, baik sekali, kurang dan kurang sekali, terdapat 14 (46,67%) mahasiswa dalam kategori baik, dan sebanyak 16 (53,33%) mahasiswa dalam kategori cukup, sehingga ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik mahasiswa belum optimal.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan analisis atau survey tingkat kondisi fisik mahasiswa diberbagai perguruan tinggi ada beberapa instrumen tes yang belum dilaksanakan seperti tes daya tahan, tes kelincahan. Adapun dalam penelitian menggunakan tes kelenturan (*Sit and Reach Test*), tes keseimbangan (*Standing Stork Test*), tes kekuatan otot perut (*Sit Up dan Push up*), tes kekuatan (Lompat tanpa awalan), tes kecepatan (*Sprint 30m*), tes kelincahan (*T-Test*), dan tes daya tahan Vo2max (*Bleep test*).

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat pernyataan, deskripsi, secara sistematis, akurat dan berdasarkan fakta, yang berkaitan dengan fakta, karakteristik, dan hubungan antara fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2022). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki suatu kondisi, keadaan atau peristiwa lain kemudian hasilnya akan dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2021). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2022 sebanyak 106 orang. Teknik

pengambilan sampel dengan *simple random sampling* yaitu mengambil sampel secara acak. Jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Nugraha, B., Dimiyati, A., & Gustiawati, 2021). Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sebanyak 15% dari total populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes yaitu tes kelenturan (*Sit and Reach Test*), tes keseimbangan (*Standing Stork Test*), tes kekuatan otot perut (*Sit Up*), tes kekuatan (Lompat tanpa awalan), tes kecepatan (*Sprint 30 m*), tes kelincahan (*T-Test*), dan tes daya tahan Vo2max (*Bleep Test*) (Wiriawan, 2015). Pengkategorian dalam penelitian menggunakan rumus  $K=1+3,3 \log n$  (Wahyuni, 2020) dimana K: Kelas Interval, n: jumlah subjek sebanyak 16, jadi  $K=1+3.3 \log 16 = 5$  adapun kategorinya sebagai berikut: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase (Arikunto, 2021) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

N = *Number of Case* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Tes Kekuatan (*Sit Up*)

Sit up adalah latihan fisik yang melibatkan gerakan mengangkat tubuh dari posisi telentang hingga posisi duduk, biasanya dengan lutut ditekuk.

Tabel 1. Hasil Persentase *Sit Up*

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,0
2	Baik	1	6,3
3	Sedang	5	31,3
4	Kurang	9	56,3
5	Kurang Sekali	1	6,3

Berdasarkan tabel 1 hasil dari tes *Sit Up* mahasiswa Penjas adalah sebanyak 0.0% pada kategori Baik Sekali, 6,3% pada kategori Baik, 31.3% pada kategori Sedang, 56.3% pada kategori Kurang dan 6,3% pada kategori Kurang Sekali.

## 2. Tes Kelenturan

Tes pengukuran yang digunakan untuk mengetahui kelenturan otot punggung bawah dan paha bagian belakang. Otot dapat memanjang dan memendek dengan menggunakan semua sendi.(Hariadi. N, Sherly Ardista Febiyola, Rina Nopiana, Hariadi, Suryansah, 2025). Tes ini merupakan modifikasi dari *V-Sit and Reach The Presidential Physical Fitness Test*

Tabel 2. Hasil Porsentase Kelenturan

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Porsentase (%)
1	Baik Sekali	5	31,3
2	Baik	6	37,5
3	Sedang	4	25,0
4	Kurang	1	6,3
5	Kurang Sekali	0	0,0

Berdasarkan tabel 2 hasil dari tes Kelenturan mahasiswa Penjas adalah sebanyak 31,3% pada kategori Baik Sekali, 37,5% pada kategori Baik, 25% pada kategori Sedang, 6,3% pada kategori Kurang dan 0,0% pada kategori Kurang Sekali

## 3. Tes Keseimbangan Statis

Tes keseimbangan dimana siswa akan ditempatkan berdiri statis di lantai dengan satu kaki ditekuk kebelakang membentuk sudut 90 dan mata terbuka. Tes ini merupakan modifikasi dari *One-Leg Stance Test*

Tabel 3. Hasil Porsentase Keseimbangan Statis

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Porsentase (%)
1	Baik Sekali	2	12,5
2	Baik	6	37,5
3	Sedang	0	0,0
4	Kurang	5	31,3
5	Kurang Sekali	3	18,8

Berdasarkan tabel 3 hasil dari tes Keseimbangan statis mahasiswa Penjas adalah sebanyak 12,5% pada kategori Baik Sekali, 37,5% pada kategori Baik, 0,0% pada kategori Sedang, 31,3% pada kategori Kurang dan 18,8% pada kategori Kurang Sekali

#### 4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Lompat tanpa awalan*)

Standing Broad Jump Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010

Tabel 4. Hasil Porsentase Daya Ledak Otot Tungkai

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Porsentase (%)
1	Baik Sekali	16	100
2	Baik	0	0,0
3	Sedang	0	0,0
4	Kurang	0	0,0
5	Kurang Sekali	0	0,0

Berdasarkan tabel 4 hasil dari tes Daya Ledak Otot Tungkai mahasiswa Penjas adalah sebanyak 100% pada kategori Baik Sekali, 0,0% pada kategori Baik, 0,0% pada kategori Sedang, 0,0% pada kategori Kurang dan 0,0% pada kategori Kurang Sekali

#### 5. Tes Kecepatan (*Sprint 30m*)

Sprint 30 meter merupakan aktivitas lari yang dilakukan secepat mungkin dengan jarak tertentu, misalnya 30 meter

Tabel 5. Hasil Porsentase Kecepatan

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Porsentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,0
2	Baik	7	43,75
3	Sedang	8	50
4	Kurang	0	0,0
5	Kurang Sekali	1	6,25

Berdasarkan tabel 5 hasil dari tes Kecepatan mahasiswa Penjas adalah sebanyak 0,0% pada kategori Baik Sekali, 43,75% pada kategori Baik, 50% pada kategori Sedang, 0,0% pada kategori Kurang dan 6,25% pada kategori Kurang Sekali

#### 6. Tes Kelincahan (*T-Tes*)

T-Tes digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat

Tabel 6. Hasil Porsentase Kelincahan

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Porsentase (%)
1	Baik Sekali	6	37,5
2	Baik	10	62,5
3	Sedang	0	0
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0

Berdasarkan tabel 6 hasil dari tes Kelincahan mahasiswa Penjas adalah sebanyak 37,5% pada kategori Baik Sekali, 62,5% pada kategori Baik, 0,0% pada kategori Sedang, 0,0% pada kategori Kurang dan 0,0% pada kategori Kurang Sekali

### 7. Tes Daya Tahan/ Vo2max (Bleep Test)

Bleep Test digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO2 Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. VO2Max adalah volume maksimal O2 yang di proses oleh tubuh manusia ada saat melakukan kegiatan yang intensif. (Daniyantara et al., 2023).

Tabel 7. Hasil Porsentase Daya Tahan

Nomor Kelas	Kategori	Frekuensi	Porsentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,0
2	Baik	1	6,25
3	Sedang	3	18,75
4	Kurang	10	62,5
5	Kurang Sekali	2	12,5

Berdasarkan tabel 7 hasil dari tes Daya Tahan/ Vo2max mahasiswa Penjas adalah sebanyak 0,0% pada kategori Baik Sekali, 6,25% pada kategori Baik, 18,75% pada kategori Sedang, 62,5% pada kategori Kurang dan 12,5% pada kategori Kurang Sekali

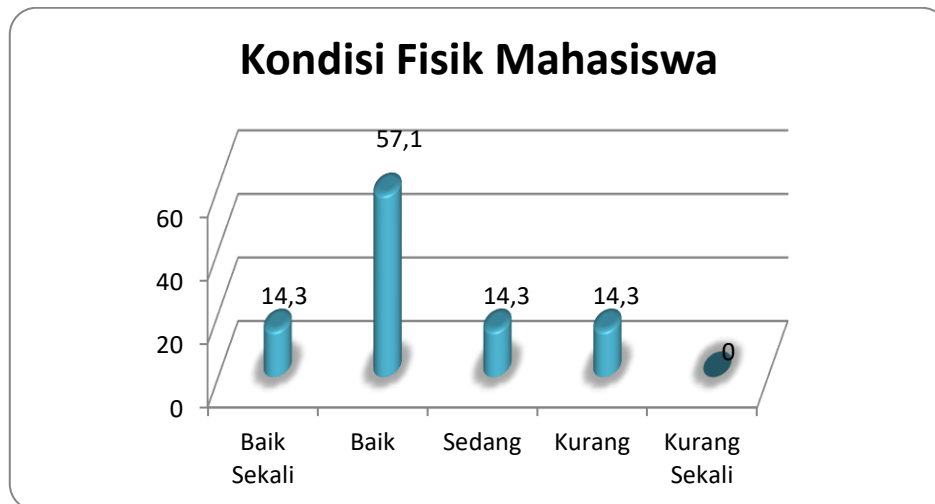
### 8. Kondisi Fisik Mahasiswa

Tabel 8. Kondisi Fisik Mahasiswa

Kriteria	Frekuensi	Porsentase (%)
Baik Sekali	1	14,3
Baik	4	57,1
Sedang	1	14,3
Kurang	1	14,3
Kurang Sekali	0	0,0



Berdasarkan tabel 8 hasil kondisi fisik mahasiswa Penjas adalah sebanyak 14,3% pada kategori Baik Sekali, 57% pada kategori Baik, 14,3% pada kategori Sedang, 14,3% pada kategori Kurang dan 0,0% pada kategori Kurang Sekali.



Gambar 1. Histogram Kondisi Fisik Mahasiswa Penjas

### ***Pembahasan***

Kebugaran jasmani merupakan kegiatan yang tidak bisa lepas dari aktivitas seseorang, terlebih mahasiswa melakukan aktifitas fisik dalam beberapa mata kuliah praktek tentunya membutuhkan tingkat kebugaran yang optimal dalam menyelesaikan beberapa rangkaian prakteknya. Kebugaran jasmani merupakan tolak ukur seseorang dikatakan sehat atau tidak. Kebugaran dibutuhkan oleh setiap jenjang umur, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia (Yusuf, 2018). Karena melibatkan hampir 90% proses pembelajarannya adalah praktek. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki daya tahan tubuh atau kebugaran jasmani yang baik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dan mencegah mereka cepat lelah saat berganti mata kuliah (Latar, I. M., & Tomaso, 2020). Beberapa hasil kondisi fisik dari berbagai mahasiswa penjas di perguruan tinggi berbeda yaitu kondisi fisik mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara angkatan 2023 berada dalam kategori “cukup (Iful, Edy Gunawan, Ika Sartika, Resky Ana Abadi, 2024). Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2023

Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 13,18 yang terletak pada interval 10-13 dengan kategori nilai Kurang (Sandi Setiawan, 2024).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Hamzanwadi dapat dikategorikan dalam kondisi “Baik” dengan persentase 57% dari tujuh item tes. Adapun persentase tertinggi kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Hamzanwadi dari setiap item tes yaitu pada kategori *Baik Sekali* terdiri dari Tes daya ledak otot tungkai sebanyak 100%, kategori *Baik* Tes Kelincahan 62.5%, kategori *Sedang* Tes Kecepatan 50%, kategori *Kurang* Tes Daya Tahan/ $Vo_{2max}$  62,5% pada kategori *Kurang Sekali* Tes Keseimbangan Statis 18.8%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83. <http://jopi.kemendpora.go.id/index.php/jopi>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas. Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Bakinde Surajudeen Tosho. (2022). Educating Aerobic Exercise and Skill-Related Fitness of Athletes in University of Ilorin. *195 Indonesian Journal of Multidisciplinary Research*, 2(1), 195–202. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17509/xxxx.xxx>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(1), 54–62.
- Daniyantara, D., Suryadi, L. E., Mahfuz, Hariadi, N., Afrian, H., Hariadi, Dinata, K., Tamim, M. H., Suryansah, Septianwari, H., Jumesam, & Nopiana, R. (2023). Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Di Ma Nwdi Pringgasela. *KREASI: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 361–368. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i3.715>
- Efendi, M. K., Fachrurozy, M. I., & Malaura, S. (2024). Pemasalan dan Pembudayaan Olahraga: Literature Review. *Seminar Nasional Lppm Ummat*, 3, 400–409.
- Fadilah, T., & Adriani, D. (2023). Peran kadar hemoglobin pada kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 19–214.

- Hariadi, N, Sherly Ardista Febiyola, Rina Nopiana, Hariadi, S. (2025). PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS ( SPLIT ) TERHADAP TINGGI THE EFFECT OF FLEXIBILITY TRAINING ( SPLIT ) ON THE HEIGHT OF DOLLYO. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 89–98.
- Iful, Edy Gunawan, Ika Sartika, Resky Ana Abadi, S. (2024). UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SULAWESI TENGGARA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 110–123. <https://jurnal.unsultra.ac.id/index.php/jisdik>
- Kasyifa Ihda Nur , Mohammad Zen Rahfiludin, S. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal) |*, 2(2), 133–142. <http://journal.unusa.ac.id>
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolabasket mahasiswa program studi penjas kesrek angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407–415.
- Marlissa, D., & De Lima, C. N. (2022). Manfaat Aktivitas Jasmani Bagi Kebugaran Siswa: Literature Review. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(2), 227–238.
- Nugraha, B., Dimiyati, A., & Gustiawati, R. (2021). Minat Belajar Siswa Dalam Mempraktekkan Pembelajaran Penjas Di Rumah Pada Masa Covid-19. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.31599/Jces.V2i1.446>
- Raffly Henjilito. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V6i1.17417>
- Sandi Setiawan, Z. (2024). *JASMANI MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS ISLAM RIAU*. 7, 7329–7336.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020). (2020). *Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press. 2020.*
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuni, M. (2020). Statistik Deskriptif Untuk Penelitian Olah Data Manual dan SPSS versi 25. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi). Bintang Pustaka Madani.
- Welis, W., Diadese, R. P., Rasyid, W., Keolahragaan, I., Olahraga, M. P., & Olahraga, P. (2022). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI REMAJA SEKOLAH

MENENGAH PERTAMA DALAM MASA COVID 19. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(2), 167–180. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/>

Wildanul Aulia, Suryansah, O. B. J. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>

Wiriawan, O. (2015). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing. Thema Publishing.

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.

Zulbahri. (2022). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4(2), 80–84.