

**KAJIAN DESKRIPTIF TERHADAP KONDISI ANTROPOMETRI DAN KEMAMPUAN MOTORIK MAHASISWA JURUSAN PJKR UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

***DESCRIPTIVE STUDY OF ANTHROPOMETRIC CONDITIONS AND MOTOR ABILITIES OF STUDENTS OF PJKR DEPARTMENT UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR***

**Fatoni<sup>\*1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

**\*Corresponding Author: Fatoni, [fatoni@unm.ac.id](mailto:fatoni@unm.ac.id)**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Makassar. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Data antropometri yang diukur meliputi tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), dan persentase lemak tubuh. Sementara itu, kemampuan motorik yang dianalisis meliputi kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi. Instrumen pengumpulan data variabel antropometri tinggi badan (cm) diukur menggunakan *stadiometer*, berat badan (kg), diukur dengan timbangan digital, lingkar lengan atas (dalam cm), diukur menggunakan pita pengukur (*measuring tape*), lingkar pinggang (dalam cm), diukur pada titik terkecil antara tulang rusuk dan krista iliaka, indeks massa tubuh (IMT), dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ). Sedangkan variabel motorik kecepatan diukur menggunakan tes lari 40 meter, kekuatan diukur dengan tes push-up selama 1 menit, kelincahan, diukur dengan *illinois agility test* (*zig-zag test*), daya tahan diukur melalui tes lari 12 menit (*cooper test*) dan koordinasi diukur dengan tes lempar tangkap bola selama 30 detik. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kategori IMT normal, namun terdapat variasi dalam tingkat kemampuan motorik antar individu. Temuan ini memberikan gambaran awal yang dapat dijadikan dasar dalam perencanaan program latihan fisik dan pembinaan kebugaran jasmani mahasiswa jurusan PJKR. Penelitian ini merekomendasikan perlunya evaluasi berkala terhadap aspek antropometri dan motorik guna menunjang pencapaian kompetensi akademik dan keterampilan profesi di bidang pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** antropometri, kemampuan motorik, kajian deskriptif, kebugaran jasmani

**Abstract**

*This study aims to describe the anthropometric profile and motor skills of students of the Physical Education, Health, and Recreation Department, Universitas Negeri Makassar. The method used is a quantitative descriptive method with a survey approach. The sample in this study amounted to 78 students selected by purposive sampling. The anthropometric data measured included height, weight, body mass index (BMI), and percentage of body fat. Meanwhile, the motor skills analyzed included muscle strength, speed, agility, endurance, and coordination. The data collection instruments for anthropometric variables were height (cm) measured using a stadiometer, weight (kg), measured using a digital scale, upper arm circumference (in cm), measured using a measuring tape, waist circumference (in cm), measured at the smallest point between the ribs and the iliac crest, body mass index (BMI), calculated using the formula weight (kg) divided by the square of height ( $m^2$ ). While the motoric variable Speed, measured using a 40-meter running test,*

*Strength was measured with a push-up test for 1 minute. Agility, measured by the Illinois agility test (zig-zag test), endurance measured by a 12-minute running test (cooper test). Coordination measured by a 30-second ball throwing and catching test. The results of the analysis showed that the majority of students had a normal BMI category, but there was variation in the level of motor skills between individuals. These findings provide an initial picture that can be used as a basis for planning physical exercise programs and developing physical fitness for students majoring in PJKR. This study recommends the need for periodic evaluation of anthropometric and motor aspects to support the achievement of academic competence and professional skills in the field of physical education.*

**Keywords:** *anthropometry, motor skills, descriptive studies, physical fitness*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) merupakan bidang yang memiliki banyak aspek yang menekankan pengembangan holistik mahasiswa melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik dan olahraga. Mahasiswa di bidang ini dituntut menjaga kondisi fisik yang baik dan memiliki kemampuan motorik yang memadai agar dapat berhasil mengikuti perkuliahan praktik dan memenuhi kualifikasi sebagai guru pendidikan jasmani, pelatih, atau praktisi kebugaran. Pemahaman karakteristik antropometri dan motorik ini sangat penting, karena sifat-sifat ini berfungsi sebagai indikator dasar kesiapan fisik mereka secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pengembangan individu. Sebagai bagian dari pendidikan tinggi, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, tetapi juga untuk mengembangkan karakter dan kebugaran fisik (Ramadhan et al., 2023). Perkembangan teknologi, perubahan gaya hidup, pemahaman tentang karakteristik antropometri dan kemampuan motorik menjadi semakin krusial, karena kedua aspek ini berpengaruh terhadap performa mahasiswa dalam aktivitas fisik dan olahraga (Syafuruddin & Asri, 2022).

Karakteristik antropometri mencakup pengukuran fisik yaitu tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh, sangat penting dalam menentukan potensi atlet serta kesehatan fisik (Campa et al., 2019; I et al., 2023; Suhartoyo et al., 2019). Berbagai penelitian telah menyatakan bahwa pengukuran antropometri dapat secara langsung memengaruhi kinerja atlet di berbagai cabang olahraga. Hasil penelitian menyatakan hubungan antara antropometri dan kemampuan lari cepat berulang pada pemain sepak bola yang menegaskan bahwa komposisi tubuh yang optimal berkorelasi positif dengan peningkatan kinerja fisik (Campa et al., 2019). Demikian pula, temuan dari Demirkan et al. menunjukkan bahwa metrik komposisi tubuh tertentu sangat penting bagi atlet dalam olahraga seperti gulat, yang menunjukkan bagaimana variabel antropometrik yang serupa dapat memengaruhi hasil performa (Demirkan et al., 2014).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani sering kali berada pada fase vital perkembangan fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara optimal (Yusfi et al., 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemahaman mendalam mengenai karakteristik ini dapat membantu dalam merancang program yang lebih efektif dalam pendidikan jasmani dan olahraga (Burhaein et al., 2022; Pratiwi et al., 2023). Selain itu, kemampuan motorik merupakan komponen penting yang berkontribusi langsung terhadap performa fisik. Kemampuan ini mencakup aspek-aspek seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Analisis komprehensif tentang ciri

motorik yang terkait dengan keberhasilan atlet dapat dilihat dalam tulisan Moncef et al., yang meneliti tentang interaksi keterampilan motorik ini dengan karakteristik morfologis untuk memengaruhi performa pemain bola tangan (Moncef et al., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Toro-Román et al. juga menekankan pentingnya menilai parameter antropometrik dan motorik, yang menggambarkan bagaimana faktor-faktor ini secara kolektif memengaruhi kebugaran fisik pemain sepak bola semi-profesional (Toro-Román et al., 2023).

Dalam konteks ini, ada hubungan signifikan antara karakteristik antropometri dan kemampuan motorik. Individu dengan IMT yang normal cenderung memiliki performa motorik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas (Husain et al., 2015; Wulandari & Rahayuningsih, 2015). Penelitian lebih lanjut membuktikan bahwa pengembangan motorik yang baik pada anak-anak dan remaja sangat terkait dengan kebugaran secara umum dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran fisik yang lebih efektif (Sari et al., 2023).

Keseimbangan antara aspek antropometri dan kemampuan motorik menjadi indikator penting untuk menentukan kesiapan fisik mahasiswa Jurusan PJKR. Namun, pada kenyataannya, terdapat variasi ukuran tubuh (antropometri) dan tingkat kemampuan motorik antar mahasiswa yang cukup signifikan. Hal ini dapat berdampak pada performa fisik, kemampuan mengikuti pembelajaran praktik olahraga, serta potensi prestasi di bidang keolahragaan. Belum adanya data deskriptif yang memadai mengenai kondisi antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa PJKR Universitas Negeri Makassar juga menjadi hambatan dalam menyusun program pengembangan fisik yang tepat sasaran. Indikator ini bukan hanya merujuk pada kemampuan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai tolak ukur untuk kesehatan dan kemampuan beradaptasi dalam kegiatan akademis yang memerlukan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keseimbangan yang baik antara kedua aspek ini cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kebahagiaan yang lebih tinggi, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif (Arifin, 2020; Febrianty, 2020). Hasilnya, pemahaman dan penanganan terhadap karakteristik antropometri serta kemampuan motorik sangat diperlukan dalam program pendidikan jasmani di perguruan tinggi untuk memaksimalkan potensi mahasiswa (Daniati et al., 2020; Febrianty, 2020; Wati, 2018). Dengan adanya hubungan antara aspek antropometri dan kemampuan motorik sangat penting dalam konteks mahasiswa PJKR, di mana profil fisik yang seimbang dapat meningkatkan hasil belajar dan kinerja dalam aktivitas olahraga. Misalnya, Rinaldo et al. membahas bagaimana dimensi antropometri tertentu berhubungan dengan keberhasilan atlet, yang mengungkapkan bahwa seiring kemajuan siswa dalam kurikulum pendidikan jasmani, karakteristik fisik mereka harus selaras dengan tuntutan olahraga mereka untuk mengoptimalkan kinerja (Rinaldo et al., 2020).

Kemampuan motorik yang mencakup keterampilan seperti kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi menjadi indikator penting dalam mengevaluasi kesiapan mahasiswa sebagai calon guru yang bertanggung jawab dalam mengajarkan ajaran fisik kepada generasi mendatang (Ramadhan et al., 2023; Rokhayati, 2016). Keterampilan ini tidak hanya merefleksikan efektivitas pendidikan jasmani, tetapi juga dapat berkontribusi pada pengembangan karakter yang positif di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya diharapkan dapat menjadi teladan bagi siswa di masa depan (Kamaruddin et al., 2023; Mustafa & Dwiyo, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan sebagai kajian yang menggambarkan kondisi aktual mahasiswa PJKR dalam aspek antropometri dan kemampuan motorik secara menyeluruh. Analisis deskriptif terhadap kedua aspek ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pembelajaran, latihan fisik, serta pengembangan potensi mahasiswa secara optimal sesuai tuntutan kurikulum dan kebutuhan profesi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat mendeskripsikan profil antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar sebagai langkah awal dalam mendukung pembinaan kebugaran jasmani dan peningkatan kualitas pendidikan jasmani yang berbasis data empiris.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Makassar. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Jurusan PJKR pada tahun akademik 2024/2025. Sampel yang digunakan berjumlah 78 mahasiswa laki-laki yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: mahasiswa aktif, sedang mengikuti perkuliahan praktik, serta bersedia mengikuti seluruh tahapan pengukuran. Data dikumpulkan melalui pengukuran langsung terhadap dua kategori utama, yaitu variabel antropometri dan kemampuan motorik. Pengukuran antropometri meliputi tinggi badan (menggunakan *stadiometer*), berat badan (menggunakan timbangan digital), lingkaran lengan atas dan lingkaran pinggang (menggunakan pita ukur), serta indeks massa tubuh (IMT) yang dihitung berdasarkan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat ( $m^2$ ). Sementara itu, kemampuan motorik diukur melalui beberapa tes lapangan, yaitu kecepatan (lari 40 meter), kekuatan (push-up 1 menit), kelincahan (*Illinois Agility Test/zig-zag test*), daya tahan (lari 12 menit/*Cooper Test*), dan koordinasi (tes lempar tangkap bola 30 detik). Seluruh pengukuran dilakukan oleh tim penguji terlatih dengan mengikuti standar prosedur dalam ilmu keolahragaan.

Proses pengumpulan data dilaksanakan selama dua minggu di laboratorium dan lapangan olahraga Universitas Negeri Makassar. Sebelum pengukuran dilakukan, setiap mahasiswa diberikan penjelasan tentang prosedur dan diminta untuk menandatangani surat persetujuan sebagai bentuk partisipasi sukarela. Pengukuran hanya dilakukan satu kali untuk setiap variabel dalam kondisi tubuh yang siap dan bebas dari kelelahan. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, yang meliputi perhitungan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (SD), nilai minimum, dan nilai maksimum. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel yang kemudian dijelaskan secara naratif untuk memberikan gambaran umum tentang kondisi antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar.

## HASIL

### A. Karakteristik Antropometri Mahasiswa Jurusan PJKR

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri terhadap 78 mahasiswa Jurusan PJKR, Universitas Negeri Makassar diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Antropometri Mahasiswa Jurusan PJKR  
Universitas  
Negeri Makassar Tahun Akademik 2024/2025**

Variabel Antropometri	Rata-rata $\pm$ SD	Minimum	Maksimum
Tinggi Badan (cm)	168,7 $\pm$ 6,2	158	185
Berat Badan (kg)	56,8 $\pm$ 8,9	45	75
Lingkar Lengan (cm)	28,5 $\pm$ 3,1	23	36
Lingkar Pinggang (cm)	74,2 $\pm$ 6,5	64	89
Indeks Massa Tubuh	19,9 $\pm$ 2,4	17,3	24,7

Sumber Data, 2025

Berdasarkan tabel diatas bahwa rata-rata tinggi badan mahasiswa adalah 168,7 cm dengan standar deviasi 6,2 cm, yang menunjukkan variasi sedang di antara responden. Tinggi badan minimum adalah 158 cm, dan maksimum 185 cm, yang mencerminkan rentang tinggi yang cukup luas pada kelompok ini. Rata-rata ini tergolong dalam kategori tinggi sedang untuk populasi usia mahasiswa di Indonesia. Rata-rata berat badan mahasiswa adalah 56,8 kg, dengan standar deviasi 8,9 kg, menunjukkan adanya variasi yang relatif besar dalam berat badan. Berat badan minimum tercatat 45 kg, sedangkan maksimum 75 kg. Rentang ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi tubuh yang cukup signifikan antar individu. Rata-rata lingkar lengan adalah 28,5 cm dengan standar deviasi 3,1 cm. Lingkar minimum adalah 23 cm dan maksimum 36 cm. Data ini menunjukkan adanya perbedaan dalam massa otot lengan yang dapat berkaitan dengan kebiasaan latihan fisik atau aktivitas olahraga masing-masing mahasiswa. Serta lingkar pinggang memiliki rata-rata adalah 74,2 cm, dengan standar deviasi 6,5 cm. Nilai minimum tercatat 64 cm dan maksimum 89 cm. Secara umum, nilai rata-rata ini masih dalam kategori normal untuk ukuran pinggang laki-laki muda dan dapat menjadi indikator kesehatan metabolik yang cukup baik. Rata-rata IMT mahasiswa adalah 19,9 kg/m<sup>2</sup>, dengan standar deviasi 2,4 kg/m<sup>2</sup>. IMT terendah adalah 17,3 dan tertinggi 24,7. Berdasarkan klasifikasi WHO untuk populasi Asia, mayoritas mahasiswa berada dalam kategori berat badan normal, meskipun terdapat beberapa individu yang mendekati batas bawah (*underweight*) maupun batas atas (*overweight* ringan).

Karakteristik antropometri mahasiswa menunjukkan kondisi fisik yang cukup proporsional dan berada dalam kisaran normal. Meskipun terdapat variasi dalam berat badan dan lingkar tubuh, hal ini masih dapat dianggap wajar dalam konteks populasi mahasiswa yang berasal dari latar belakang aktivitas fisik dan genetik yang berbeda. Hasil ini dapat menjadi dasar evaluasi awal dalam merancang program pengembangan kebugaran jasmani yang lebih personal dan terarah sesuai kebutuhan fisik individu.



### B. Karakteristik Kemampuan Motorik Mahasiswa Jurusan PJKR

Kemampuan motorik mahasiswa diuji melalui beberapa tes motorik dasar, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Hasil pengukuran dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 2. Karakteristik Kemampuan Motorik Mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar Tahun Akademik 2024/2025**

Tes Motorik	Rata-rata $\pm$ SD	Kategori Umum
Push-up (30 detik)	27,1 $\pm$ 5,6	Baik
Sit-up (1 menit)	35,6 $\pm$ 6,2	Baik Sekali
Lari 30 meter (detik)	4,5 $\pm$ 0,3	Cukup
Lari Shuttle Run (detik)	10,4 $\pm$ 0,8	Baik
Vertical Jump (cm)	48,3 $\pm$ 5,7	Baik

Sumber Data, 2025

Berdasarkan tabel diatas bahwa rata-rata jumlah *push-up* yang dilakukan mahasiswa dalam waktu 30 detik adalah 27,1 kali, dengan standar deviasi 5,6 kali. Hasil ini termasuk dalam kategori baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu yang memadai. Rata-rata sit-up yang dilakukan selama 1 menit adalah 35,6 kali, dengan standar deviasi 6,2 kali. Hasil ini berada dalam kategori baik sekali, yang mencerminkan kemampuan daya tahan otot perut mahasiswa sangat baik. Hal ini penting dalam mendukung stabilitas tubuh saat melakukan aktivitas jasmani intensif. Waktu rata-rata yang dicapai mahasiswa dalam tes lari 30 meter adalah 4,5 detik, dengan standar deviasi 0,3 detik. Nilai ini dikategorikan sebagai cukup, yang menunjukkan bahwa kecepatan linear mahasiswa masih perlu ditingkatkan, terutama bagi mereka yang terlibat dalam cabang olahraga yang mengandalkan akselerasi cepat. Rata-rata waktu yang dicapai dalam *shuttle run* adalah 10,4 detik, dengan standar deviasi 0,8 detik. Hasil ini masuk dalam kategori baik, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kelincahan dan kemampuan perubahan arah yang cukup optimal untuk mendukung aktivitas olahraga dinamis. Tinggi lompatan vertikal rata-rata mahasiswa adalah 48,3 cm, dengan standar deviasi 5,7 cm. Hasil ini termasuk kategori baik, yang mencerminkan kekuatan otot tungkai dan power tubuh bagian bawah yang cukup baik. Kemampuan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga seperti bola voli, basket, dan atletik.

Hasil analisis deskriptif terhadap kemampuan motorik mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar, secara umum tingkat kebugaran dan komponen kemampuan fisik mahasiswa berada pada kategori baik. Rata-rata kemampuan *push-up* selama 30 detik menunjukkan kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu yang memadai, sedangkan kemampuan *sit-up* selama 1 menit berada pada kategori sangat baik, mencerminkan daya tahan otot perut yang tinggi dan mendukung stabilitas tubuh saat melakukan aktivitas jasmani.

Kemampuan kecepatan mahasiswa, berdasarkan hasil tes lari 30 meter,

masih tergolong cukup sehingga memerlukan peningkatan, khususnya bagi mahasiswa yang terlibat dalam olahraga dengan kebutuhan akselerasi tinggi. Hasil tes *shuttle run* menunjukkan kelincahan yang baik, yang penting untuk mendukung aktivitas olahraga dengan perubahan arah cepat. Sementara itu, hasil lompatan vertikal berada pada kategori baik, menandakan kekuatan otot tungkai dan power tubuh bagian bawah yang mendukung performa dalam berbagai cabang olahraga.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik antropometri mahasiswa menunjukkan kondisi fisik yang cukup proporsional dan berada dalam kisaran normal. Temuan ini dapat menjadi dasar evaluasi awal dalam merancang program pengembangan kebugaran jasmani yang lebih personal dan terarah sesuai kebutuhan fisik individu. Selain itu, kemampuan motorik mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar berada pada kategori baik. Rata-rata kemampuan push-up selama 30 detik menunjukkan kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu yang memadai, sedangkan kemampuan sit-up selama 1 menit berada pada kategori sangat baik, mencerminkan daya tahan otot perut yang tinggi dan mendukung stabilitas tubuh saat melakukan aktivitas jasmani.

Aspek kebaruan dari penelitian ini terletak pada pemetaan komprehensif antara data antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa dalam satu analisis terpadu. Pendekatan ini memberikan gambaran lebih holistik terhadap kondisi fisik mahasiswa dan membuka peluang untuk mengembangkan program latihan berbasis kebutuhan individu (*personalized training program*). Penelitian ini juga memberikan dasar ilmiah bagi institusi pendidikan jasmani dalam menyusun kurikulum pembelajaran yang lebih adaptif dan berbasis pada karakteristik fisik aktual mahasiswa, yang sebelumnya masih jarang dilakukan secara sistematis di lingkungan pendidikan tinggi keolahragaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan PJKR memiliki karakteristik antropometri yang mendekati ideal atau dalam kategori normal. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa tingginya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa Pendidikan Jasmani berkontribusi pada pembakaran energi yang lebih tinggi dan asupan kalori harian yang terbilang rendah, yang dapat menjelaskan kondisi ini (Mustafa & Dwiyojo, 2020; Zulissetiana et al., 2021).

Kemampuan motorik mahasiswa dalam penelitian ini tergolong baik, yang mencerminkan efektivitas dari kegiatan perkuliahan dan praktik olahraga yang mereka jalani secara rutin. Hal ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa mahasiswa program olahraga umumnya memiliki profil motorik yang lebih baik dibandingkan dengan populasi umum (Mubarok & Kharisma, 2021). Model pembelajaran yang efektif, seperti model kooperatif, terbukti meningkatkan hasil belajar dalam pendidikan jasmani dan mendukung pengembangan kemampuan motorik (Abadi et al., 2022). Penelitian oleh Rokhayati et al. juga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif dari pendekatan taktis dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap motivasi dan kemampuan motorik mahasiswa (Rokhayati, 2016).

Meskipun hasil yang positif, tetap ada variabilitas individu dalam perkembangan motorik mahasiswa. Oleh karena itu, pendekatan personalisasi dalam program latihan sangat penting untuk meningkatkan aspek motorik tertentu, seperti kecepatan dan daya ledak (Mubarok & Kharisma, 2021; Zulissetiana et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang

disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat efektif dalam meningkatkan daya tahan dan kebugaran fisik mahasiswa (Mubarok & Kharisma, 2021; Mustafa & Dwiyo, 2020). Pendekatan ini diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dan memenuhi kebutuhan spesifik setiap mahasiswa.

Dokumentasi mengenai bagaimana pendekatan tersebut meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik dapat ditemukan dalam penelitian yang menganalisis model pembelajaran dan latihan fisik yang terstruktur, yang mana hal tersebut relevan bagi mahasiswa pendidikan jasmani dalam pengembangan keterampilan mereka (Abadi et al., 2022; Rokhayati, 2016). Di samping itu, keberagaman metode pelatihan yang diterapkan dalam pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap hasil belajar mahasiswa, dengan penekanan pada adaptasi terhadap berbagai kondisi dan kebutuhan belajar dalam konteks kolaboratif.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat dinyatakan bahwa mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar secara umum memiliki profil antropometri yang mendekati kategori ideal dan kemampuan motorik yang berada pada tingkat baik. Hal ini mencerminkan pengaruh positif dari rutinitas perkuliahan praktik dan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik yang menjadi bagian integral dari kurikulum. Meskipun demikian, variabilitas antar individu masih tampak, terutama pada aspek kecepatan dan daya ledak, yang menunjukkan pentingnya penerapan pendekatan pelatihan yang lebih personal dan adaptif. Upaya peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik mahasiswa dapat dilakukan melalui model pembelajaran dan program latihan yang terstruktur, sesuai dengan kebutuhan serta potensi masing-masing individu.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, sampel penelitian hanya melibatkan mahasiswa dari satu jurusan dan satu institusi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi mahasiswa keolahragaan secara nasional. Kedua, penelitian ini bersifat deskriptif sehingga tidak menggambarkan hubungan sebab-akibat antara variabel antropometri dan kemampuan motorik

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar umumnya memiliki karakteristik antropometri yang tergolong normal dan proporsional, baik dari segi tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan, lingkaran pinggang, maupun indeks massa tubuh. Nilai rata-rata indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori berat badan ideal, meskipun terdapat beberapa individu dengan kecenderungan *underweight* atau *overweight* ringan. Dalam aspek kemampuan motorik, terdapat variasi antar individu, khususnya pada komponen kelincahan dan daya tahan, yang mengindikasikan perlunya program pembinaan fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa Jurusan PJKR memiliki latar belakang aktivitas jasmani, pengembangan kebugaran jasmani secara menyeluruh tetap diperlukan untuk menunjang kesiapan fisik mereka dalam kegiatan akademik dan praktik keolahragaan.

Penelitian ini memberikan gambaran awal yang penting untuk pengambilan kebijakan dalam pengembangan kurikulum praktik, serta perencanaan program latihan fisik yang lebih terarah dan individual. Selanjutnya, diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, termasuk analisis berdasarkan jenis kelamin, semester, dan kebiasaan latihan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.



Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik antropometri dan kemampuan motorik mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Negeri Makassar, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, sampel penelitian hanya melibatkan mahasiswa dari satu jurusan dan satu institusi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi mahasiswa keolahragaan secara nasional. Kedua, penelitian ini bersifat deskriptif sehingga tidak menggambarkan hubungan sebab-akibat antara variabel antropometri dan kemampuan motorik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam keberhasilan penelitian ini, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada rekan sejawat dan mahasiswa selama proses penelitian serta Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin penggunaan fasilitas.

#### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, I. B. G. S., Wiyasa, I. K. N., & Putra, D. K. N. S. (2022). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT dalam Setting lesson study dan Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Mahasiswa. *Mimbar Ilmu*, 27(2), 356–361. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i2.51742>
- Arifin, Z. (2020). IDENTIFIKASI TEKANAN DARAH BERDASARKAN INDEKS MASA TUBUH KARYAWAN STIKES YARSI MATARAM. *Prima : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.47506/jpri.v6i2.177>
- Burhaein, E., Irawan, Y. F., & Rozak, R. A. (2022). Seminar publikasi artikel di jurnal internasional pada bidang pendidikan jasmani adaptif berbasis online. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83–95. <https://doi.org/10.17977/um075v2i22022p83-95>
- Campa, F., Semprini, G., Jádice, P., Messina, G., & Toselli, S. (2019). Anthropometry, Physical and Movement Features, and Repeated-sprint Ability in Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 40(02), 100–109. <https://doi.org/10.1055/a-0781-2473>
- Daniati, L., Afriwardi, A., & Ilmiawati, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.100>
- Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Özal, M., & Favre, M. (2014). Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 245–251. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0052>
- Febrianty, M. F. (2020). Profil Kemampuan Motorik Mahasiswa FPOK. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 222–231. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.964>
- Helmi, B., Aditya, R., Karo, A. A. P. K., Abady, A. N., & Setyawati, H. (2024). Contribution of Body Mass Index to the Physical Fitness Level of Students. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 4(1), 16-20. <http://journal.unnes.ac.id/journals/ajpesh>
- Husain, A., Tendean, L., & Queljoe, E. De. (2015). PENGARUH KELEBIHAN BERAT BADAN / OVERWEIGHT TERHADAP TERJADINYA DISFUNGSI SEKSUAL PRIA. *Jurnal E-Biomedik*, 3(3). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.3.2015.10143>

- Kamaruddin, I., Susanto, N., Hita, I. P. A. D., Pratiwi, E. Y. R., Abidin, D., & Laratmase, A. J. (2023). Analysis of the Influence Physical Education on Character Development of Elementary School Students. *At-Ta'dib*, 18(1), 10–17. <https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9749>
- Moncef, C., Said, M., Olfa, N., & Dagbaji, G. (2012). Influence of Morphological Characteristics on Physical and Physiological Performances of Tunisian Elite Male Handball Players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2). <https://doi.org/10.5812/asjasm.34700>
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. *Physical Activity Journal*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4813>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Ramadhan, D. Y., Priadana, B. W., & Putri, W. S. K. (2023). Profil kemampuan motorik mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi: suatu analisis hasil tes. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v3i1.26665>
- Rinaldo, N., Toselli, S., Gualdi-Russo, E., Zedda, N., & Zaccagni, L. (2020). Effects of Anthropometric Growth and Basketball Experience on Physical Performance in Pre-Adolescent Male Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2196. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072196>
- Rokhayati, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Sari, S. D., Budiman, M. A., Gogo Harahap, R. E., Qonsolanisota, G., Dawami, R., & Alleandra, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Deteksi Dini Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3, Jakarta. *Jurnal SOLMA*, 12(1), 256–261. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i1.9952>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2022). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membangun SDM Di Era Revolusi Industri 4.0. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 61. <https://doi.org/10.33394/gipok.v9i2.6585>
- Toro-Román, V., Grijoa, F. J., Muñoz, D., Maynar-Mariño, M., Clemente-Gil, S., & Robles-Gil, M. C. (2023). Anthropometry, Body Composition, and Physical Fitness in Semi-Professional Soccer Players: Differences between Sexes and Playing Position. *Applied Sciences*, 13(3), 1249. <https://doi.org/10.3390/app13031249>

- Wati, D. A. (2018). HUBUNGAN RENTANG LENGAN DENGAN TINGGI BADAN DALAM MENENTUKAN INDEKS MASSA TUBUH LANSIA. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v2i1.19>
- Wulandari, D., & Rahayuningsih, H. M. (2015). HUBUNGAN LINGKAR PINGGANG DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KADAR ASAM URAT WANITA USIA DI ATAS 50 TAHUN. *Journal of Nutrition College*, 4(4), 508–513. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i4.10155>
- Yusfi, H., Bayu, W. I., Giartama, G., Fitri, A. D., Astuti, N. P. T., & Waldo, K. (2022). Aktivitas fisik, perilaku menetap, dan perilaku merokok pada calon guru pendidikan jasmani-sebuah studi cross-sectional. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3), 258. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14519>
- Zulissetiana, E. F., Laeto, A. Bin, Santoso, B., Alkaf, S., & Fatimah, N. (2021). Program pendampingan latihan fisik dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V2I1.46>