



## Minat Mahasiswa Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani

Ramli Muhamimin<sup>1</sup>, Witri Suwanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1081211016@student.untan.ac.id

### Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting bagi tubuh. Pada mahasiswa tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mendukung perkuliahan, dengan jasmani yang bugar maka mahasiswa diharapkan mampu dengan maksimal mengerjakan segala tugas mata kuliah dengan teliti dan sesuai harapan tentunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani dari 4 universitas. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 159 mahasiswa yang terdiri dari 4 universitas yaitu Universitas Tanjungpura Pontianak, IKIP PGRI Pontianak, Politeknik Negeri Pontianak, dan Universitas Islam Negeri Salatiga dari semester 1, 3, 5, dan 7. Instrument yang digunakan adalah angket yang disajikan dalam google form dan disebarluaskan melalui whats'ap. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan analisis yang dilakukan setelah angket terkumpul, ternyata 66,04% mahasiswa tertarik untuk melihat kegiatan jasmani dan 84,91% mahasiswa senang dalam melakukan kegiatan menjaga kebugaran jasmani, namun kurangnya minat mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani karena beberapa faktor ekstrinsik seperti sarana/prasarana, lingkungan, dan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani dapat dikatakan cukup baik, sehingga diharapkan mahasiswa dapat terus menjaga kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** Kebugaran, Jasmani, Kebugaran jasmani, Mahasiswa, Minat

---

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting bagi tubuh (Sinuraya and Barus, 2020) karena dengan bugarnya jasmani pada manusia maka dapat dikatakan bahwa seorang manusia itu sehat. Hal ini terjadi karena Kebugaran jasmani juga bisa menjadi salah satu indikator dalam mengetahui Kesehatan seseorang (Aryanti, 2021). Seseorang dikatakan bugar saat dia beraktivitas secara berulang setiap hari dan tidak menunjukkan adanya kelelahan (M. Kusumaningtyas, 2022), selain itu Wujud dari adanya kebugaran jasmani adalah seseorang melakukan aktivitas yang melibatkan fisik, bisa di lakukan dengan

mudah (Kesuma, 2021) maka dapat dikatakan jika seseorang mengalami kelelahan pada saat beraktivitas secara ringan dan tidak statis/tetap, maka kebugaran jasmani seseorang itu dapat dikatakan kurang. Kebugaran jasmani juga didukung dari adanya kekuatan tahan otot (M. Kusumaningtyas, 2022) dengan adanya kekuatan daya tahan ini membantu kita melakukan pekerjaan-pekerjaan sehari-hari.

Jika berbicara tentang menjaga kebugaran jasmani maka yang ada di dalam pikiran Masyarakat umum hanyalah hal yang berkaitan dengan berolahraga, namun sebenarnya Kesehatan atau kebugaran jasmani ini lebih dari pada itu bisa juga dilakukan dengan cara yang mudah dan simple. Dalam menjaga Kesehatan jasmani ada banyak cara yang bisa dilakukan salah satunya yaitu Kebiasaan pola hidup sehat serta bersih juga bisa memengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Razzak, Basuki and Dirgantoro, 2021) karena dengan menjaga pola hidup yang kita lakukan sehari-hari maka kita akan dapat mengatur hal apa saja yang akan masuk ke dalam diri dan tentunya sesuai dengan porsi yang secukupnya. Hal ini penting jika Dengan mengosumsi makanan serta minuman secara tidak teratur maka dapat memengaruhi status gizi seseorang dan dapat menurunkan kebugaran jasmani (Setiawan, Luhurningtyas and Sofia, 2022). Cara lain dalam menjaga kebugaran jasmani seperti dengan mengusahakan asupan nutrisi yang cukup dan melakukan aktivitas fisik (Mega Anggita et al., 2021).

Salah satu komponen yang diperlukan dalam menjaga Kesehatan jasmani adalah asupan nutrisi (Widi Wigati et al., 2022). Dengan mengosumsi makanan yang mengandung nutrisi maka akan menghasilkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehingga tidak mudah mengalami kelelahan. Diperlukan adanya keseimbangan yaitu dari energi, serta nutrisi yang cukup untuk menjaga Kesehatan jasmani (Qusnul Manggar Sari, 2018). Tentunya kita juga harus melihat keseimbangan ini karena apabila tidak seimbang maka energi yang masuk ke tubuh tidak akan maksimal.

Peran dari mengosumsi nutrisi tentu tidak lepas dari adanya pola hidup yang sehat. Ada beberapa manfaat apabila kita menerapkan pola hidup sehat seperti pikiran menjadi positif, lebih bersemangat untuk bekerja dan mencegah dari banyaknya penyakit yang ada (Yusuf, Priatna and Cristiani, 2022). Dengan menjaga pola hidup yang sehat akan

berpengaruh juga pada Kesehatan jasmani kita. Salah satu pola hidup sehat adalah dengan menerapkan pola makan yaitu cleaneating yakni mengosumsi atau memakai bahan-bahan yang alami (Victoria and Mahardika, 2022). Dengan memilih bahan-bahan makanan yang alami kita dapat memastikan bahwa nutrisi yang masuk ke dalam tubuh kita seperti vitamin, mineral, dan zat-zat lain yang diperlukan oleh tubuh bisa diserap dengan sempurna melalui bahan makanan yang alami tersebut karena lebih terjamin mutunya.

Selain dengan mengosumsi nutrisi yang cukup serta menjaga pola hidup yang sehat, untuk menjaga kebugaran atau Kesehatan jasmani juga diperlukan dari aktivitas fisik. Kita bisa memulai melalui kegiatan sehari-hari di rumah, seperti menyapu halaman rumah, mengepel lantai, berkebun, dan aktivitas lainnya yang bisa kita lakukan disekitar rumah, terlihat sepele tentunya tetapi dengan kegiatan seperti ini kita melakukan gerak dengan tidak disadari karena ini sudah biasa dilakukan dan tanpa disadari juga kita akan melakukan banyak sekali gerakan seperti melangkah, mengayunkan tangan yang tentunya dengan selalu begerak akan dapat menjaga kebugaran jasmani.

Selain dengan melakukan kegiatan sehari-hari aktivitas fisik lainnya dalam menjaga kebugaran jasmani adalah workout (Ramadhan, 2021) yang dimana workout ini seperti jogging, berenang, atau bersepeda sehingga bisa membuat tubuh menjadi bugar dan juga memperkuat otot, dengan otot yang kuat tentunya untuk melakukan aktivitas seperti mengangkat benda yang berat tidak akan mudah kelelahan. Kemudian Cara sederhana dalam menjaga kebugaran jasmani melalui aktifitas fisik lainnya yaitu menggunakan bangku dengan gerakan naik dan turun dan tinggi bangku (Saputra, Sugiyanto and Deflyianto, 2019). Melalui gerakan seperti ini tentunya juga dapat memacu kita untuk bergerak sehingga apabila.

Pada mahasiswa tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mendukung perkuliahan, dengan jasmani yang bugar maka mahasiswa diharapkan mampu dengan maksimal mengerjakan segala tugas mata kuliah dengan teliti dan sesuai harapan tentunya. Dengan adanya pengetahuan tentang kebugaran jasmani ini maka mahasiswa akan lebih tertarik dalam menjaga kebugaran jasmani.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu menjabarkan hasil analisis dari variabel yang menggambarkan kenyataan dengan didukung data-data yang tercantum didalam angka kemudian data yang terkumpul secara deskriptif kuantitatif digunakan untuk memberikan gambaran terhadap keadaan yang sebenarnya terjadi dilapangan, juga untuk menjawab pertanyaan dan pendapat yang berhubungan dengan status subjek dari penelitian yang dilakukan. Subjek penelitian merupakan mahasiswa strata-1 dari 4 perguruan tinggi, yang terdiri dari Universitas Tanjungpura Pontianak, IKIP PGRI Pontianak, Politeknik Negeri Pontianak, dan Universitas Islam Negeri Salatiga dengan responden berjumlah 159 orang mahasiswa yang terdiri dari semester 1, 3, 5, dan 7. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang dibuat menggunakan google formulir dan disebarluaskan melalui whatsapp. Angket terdiri dari 6 indikator dapat dilihat dalam Tabel 1 dan setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4 dengan keterangan:

1= Sangat Tidak Relevan

2= Tidak Relevan

3= Relevan

4= Sangat Relevan

Dalam penelitian ini menganalisis data menggunakan software IBM SPSS Statistics 22. Analisis data Analisis yang dilakukan guna mencaari nilai mean, range, minimal, dan maksimal dalam indikator.

Tabel 1.Kisi-kisi angket menjaga kebugaran jasmani

| No | Indikator       | Butir Instumen   | Butir Angket  |
|----|-----------------|--|---------------|
| 1  | Rasa tertarik   | <ul style="list-style-type: none"><li>Saya tertarik untuk melihat kegiatan menjaga kebugaran jasmani</li></ul>   | 1             |
| 2  | Perasaan Senang | <ul style="list-style-type: none"><li>Kegiatan kebugaran jasmani di rumah adalah kegiatan yang menjenuhkan</li><li>Saya merasa senang bisa melakukan aktivitas kebugaran jasmani</li><li>Saya merasa bangga setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani tubuh merasa sehat</li></ul> | 2, 3, 4,<br>5 |

---

|                      |   |               |
|----------------------|---|---------------|
|                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan kebugaran jasmani membuang waktu saya</li></ul>  |               |
| 3 Aktivitas/Kegiatan | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kebugaran jasmani merupakan kegiatan yang tepat untuk mengisi waktu luang</li><li>• Kebugaran jasmani adalah kegiatan yang dapat memberikan dampak positif pada diri saya</li><li>• Aktivitas kebugaran jasmani dapat membuat saya lebih sehat</li><li>• Kegiatan kebugaran jasmani di rumah membuat saya lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap kesehatan sendiri</li></ul> | 6, 7, 8,<br>9 |
| 4 Sarana/Prasarana   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Saya melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani karena di sekitar rumah cukup memadai</li><li>• Fasilitas kebugaran jasmani di rumah layak dan aman sehingga saya melakukannya di rumah</li><li>• Saya tidak melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani di rumah karena sarana prasarana di rumah tidak layak digunakan</li></ul>   | 10, 11,<br>12 |
| 5 Keluarga           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Saya melakukan kegiatan kebugaran jasmani di rumah karena ada dorongan dari keluarga</li><li>• Keluarga saya memberikan contoh menjaga kebugaran jasmani di rumah sehingga saya juga ikut melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani</li><li>• Saudara-saudara saya mempengaruhi minat saya dalam melakukan kegiatan kebugaran jasmani di rumah</li></ul>                              | 13, 14,<br>15 |
| 6 Lingkungan         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajakan teman-teman dekat saya membuat saya berminat melaksanakan kebugaran jasmani di rumah</li><li>• Saya senang melaksanakan kebugaran jasmani di lingkungan rumah karena memperoleh banyak teman</li><li>• Saya selalu melakukan kegiatan kebugaran jasmani di rumah karena di lingkungan rumah semuanya melakukan kegiatan kebugaran jasmani</li></ul>                          | 16, 17,<br>18 |

---

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat minat mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani. Sebagai seorang agen perubahan tentunya mahasiswa memiliki peran penting dalam menjadi contoh dimasyarakat.

1. Rasa tertarik mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani

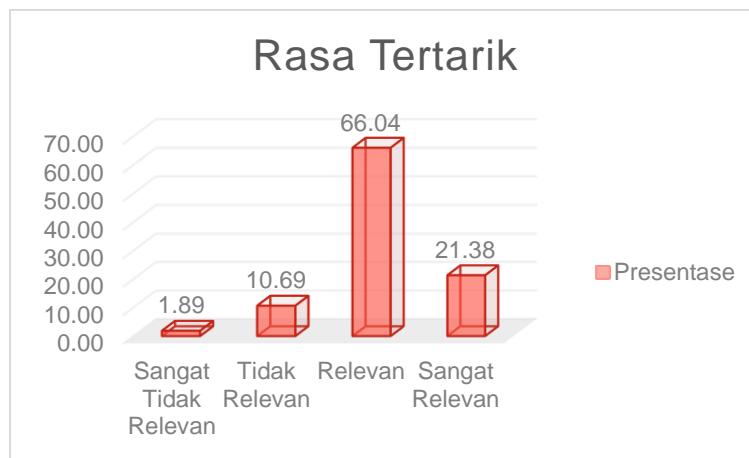
Angket tentang rasa tertarik mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani terdiri dari 1 indikator dan 1 pertanyaan dengan menanyakan ketertarikan untuk melihat kegiatan kebugaran jasmani. Secara keseluruhan rerata dari angket adalah 3,06 dengan nilai maksimal 1 dan maksimal 4. Hal ini dapat dilihat dalam tabel 2:

Tabel 2. Hasil analisis minat mahasiswa dari sudut pandang rasa tertarik

|         |        |
|---------|--------|
| Mean    | 3.0692 |
| Range   | 3.00   |
| Minimum | 1.00   |
| Maximum | 4.00   |

Data di atas dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:

Grafik 1. Indikator Rasa Tertarik



Dari angket tentang rasa tertarik diperoleh grafik diatas diperoleh bahwa rata-rata mahasiswa tertarik dalam melihat kegiatan kebugaran jasmani hal ini ditunjukkan dengan presentase 66,04% mahasiswa menjawab relevan yang artinya responden tertarik dengan kegiatan kebugaran jasmani dan 21,38% responden sangat tertarik dengan kegiatan kebugaran jasmani.

## 2. Rasa Senang mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani

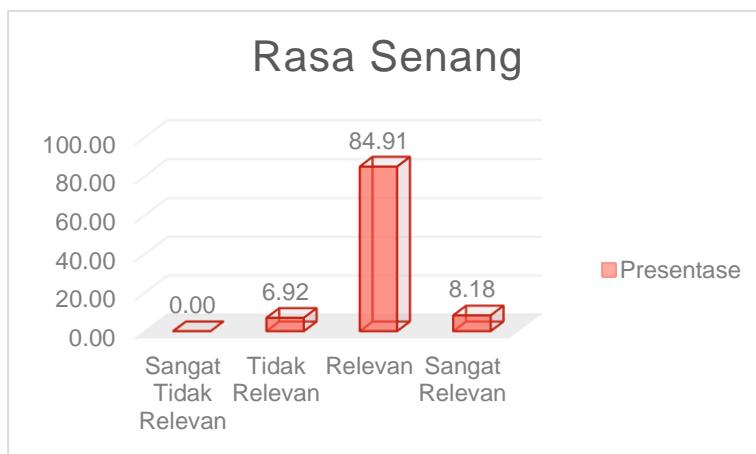
Angket tentang rasa senang memiliki satu indikator dengan 4 pertanyaan di dalamnya Secara keseluruhan rerata dari ke-4 angket adalah 10,32 dengan nilai minimal 6 dan maksimal 15. Hal ini dapat dilihat dalam tabel 3:

Tabel 3. Hasil analisis minat mahasiswa dari sudut pandang rasa senang

|         |         |
|---------|---------|
| Mean    | 10.3208 |
| Range   | 9.00    |
| Minimum | 6.00    |
| Maximum | 15.00   |

Data di atas dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:

Grafik 2. Indikator Rasa Senang



Dari grafik diatas menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki rasa senang Ketika sudah melakukan kegiatan dalam menjaga kebugaran jasmani hal ini dibuktikan dengan dengan 84,91% responden yang menjawab relevan dan 8,18% sangat senang dalam menjaga kebugaran jasmani dengan presentase

### 3. Aktivitas/Kegiatan mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani

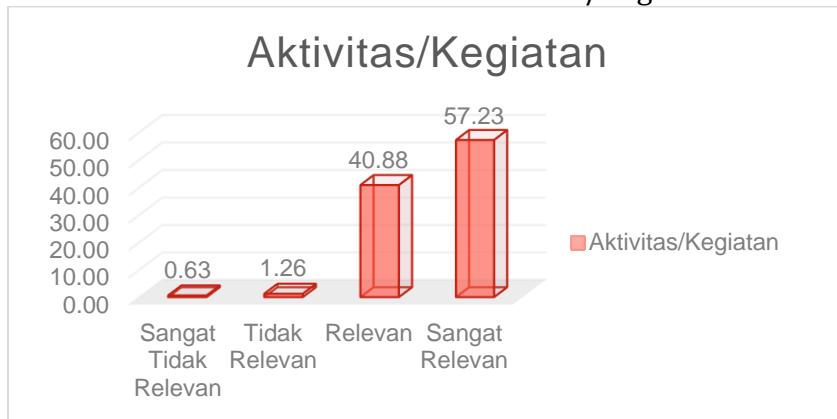
Angket tentang aktivitas/kegiatan terdiri dari 4 pertanyaan dalam 1 indikator. Secara keseluruhan rerata dari ke-4 angket adalah 13,12 dengan nilai minimal 4 dan maksimal 16. Hal ini dapat dilihat dalam tabel 4:

Tabel 4. Hasil analisis minat mahasiswa dari sudut pandang aktivitas/kegiatan

|         |         |
|---------|---------|
| Mean    | 13.1258 |
| Range   | 12.00   |
| Minimum | 4.00    |
| Maximum | 16.00   |

Data di atas dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:

Grafik 3. Indikator Aktivitas/Kegiatan



Dari data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa Sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa kegiatan kebugaran jasmani adalah hal yang positif dapat dilihat dari grafik yang menunjukkan 40,88% relevan dan 57,23% sangat relevan, data ini menunjukkan bahwa rata-rata responden merasakan dampak positif dari aktivitas/kegiatan jasmani yang dilakukan yang juga berdampak kepada dirinya sendiri.

#### 4. Sarana/Prasarana mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani

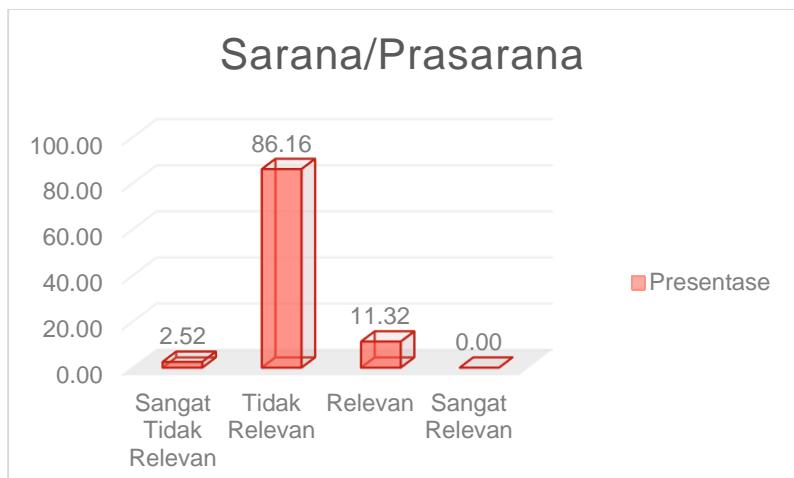
Pada angket sarana/prasarana memiliki 1 indikator dengan 3 pertanyaan angket yang menanyakan sarana/prasarana untuk melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani yang berada di rumah responden. Secara keseluruhan rata-rata dari ke-3 angket adalah 7,10 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 10. Hal ini dapat dilihat dalam tabel 5:

Tabel 5. Hasil analisis minat mahasiswa dari sudut pandang sarana/prasarana

|         |        |
|---------|--------|
| Mean    | 7.1006 |
| Range   | 9.00   |
| Minimum | 1.00   |
| Maximum | 10.00  |

Data di atas dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:

Grafik 4. Indikator Sarana/Prasarana



Grafik diatas menunjukkan bahwa sarana/prasana untuk menjaga kebugaran jasmani di sekitar lingkungan rumah responden kurang memadai dengan adanya data diatas 86,16% responden menjawab tidak relevan dan 2,52% responden menjawab sangat tidak relevan dengan adanya data ini dapat kita ketahui bahwa sarana/prasarana di rumah responden tidak memadai dalam melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani.

##### 5. Keluarga mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani

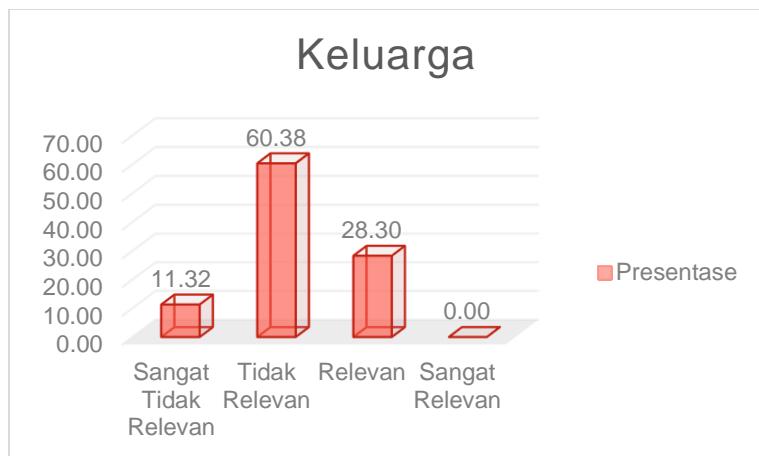
Secara keseluruhan rerata dari ke-4 angket adalah 7,09 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 12. Hal ini dapat dilihat dalam tabel 6 :

Tabel 6. Hasil analisis minat mahasiswa dari sudut pandang keluarga

|         |        |
|---------|--------|
| Mean    | 7.0943 |
| Range   | 9.00   |
| Minimum | 3.00   |
| Maximum | 12.00  |

Data di atas dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:

Grafik 5. Indikator Keluarga



Dalam grafik yang menanyakan tentang aspek keluarga dari data responden dapat dikatakan bahwa 60,38% menjawab tidak relevan dan 11,32% menjawab sangat tidak relevan. Dari data ini menunjukkan bahwa keluarga dari responden kurang menganjurkan untuk menjaga kebugaran jasmani karena dengan begitu membuat responden kurang minat dalam menjaga keluarga kebugaran jasmani jika dilihat dari aspek dorongan keluarga.

#### 6. Lingkungan mahasiswa terhadap minat menjaga kebugaran jasmani

Angket tentang lingkungan terdiri dari 3 pertanyaan yang setiap pertanyaan terdiri dari 4

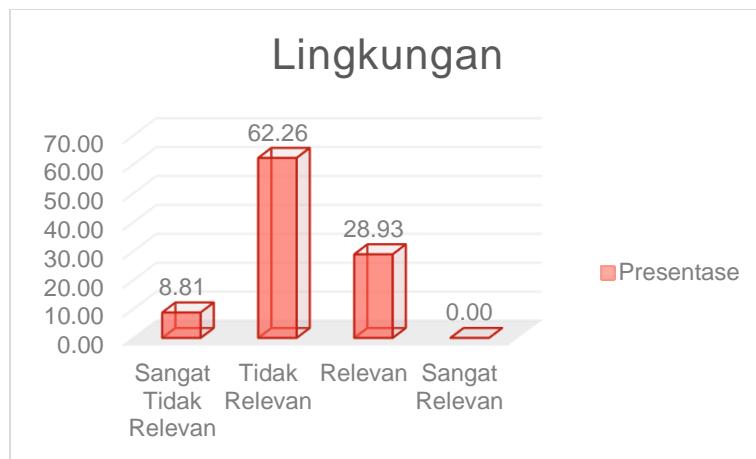
Secara keseluruhan rerata dari ke-4 angket adalah 7,09 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 12. Hal ini dapat dilihat dalam tabel 6 :

Tabel 6. Hasil analisis minat mahasiswa dari sudut pandang lingkungan

|         |        |
|---------|--------|
| Mean    | 7.1384 |
| Range   | 9.00   |
| Minimum | 3.00   |
| Maximum | 12.00  |

Data di atas dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:

Grafik 6. Indikator Lingkungan



Grafik 6 dari indikator lingkungan juga dapat dilihat bahwa dari lingkungan mempengaruhi kurangnya minat menjaga kebugaran jasmani pada mahasiswa hal ini ditunjukkan dengan besarnya presentase yang ada sebesar 62,26% mahasiswa menjawab tidak relevan pada lingkungan yang menjaga kebugaran jasmani.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan dari tubuh untuk melakukan penyesuaian sehingga dalam beraktivitas fisik ringan ataupun berat tidak cepat menimbulkan rasa Lelah (Asri, 2019). Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam tubuh manusia karena dengan kebugaran jasmani yang baik maka kita akan mudah dan senang dalam melakukan segala macam aktivitas fisik tanpa merasakan rasa lelah cepat timbul tentunya akan mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan.

Dalam penelitian menjaga kebugaran jasmani ada beberapa faktor yang melatarbelakangi seseorang untuk dapat melaksanakannya dibagi dalam 2 faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik yang sejalan dengan beberapa penelitian dengan tentang motivasi dalam menjaga kebugaran jasmani bahwa motivasi untuk menjaga kebugaran jasmani bahwa lebih banyak faktor dalam intrinsik untuk menjaga kebugaran jasmani (Candra Dewi, Astra and Suwiwa, 2020). Hal ini juga didukung dengan adanya juga penelitian yang menunjukkan bahwa faktor intrinsik lebih besar dari pada faktor ekstrinsik (Yasa and Artanayasa, 2020). Dapat dilihat pada grafik 1 dan grafik 2 yang menunjukkan data tentang rasa tertarik dengan 66,04% dan tentang rasa senang 84,91% responden menjawab relevan, dari data ini dapat

dilihat bahwa pertanyaan didalam indikator pada Tabel 1 bertanya pada bagian instrinsik dan merujuk kepada faktor dari responden itu sendiri.

Dalam penelitian juga dapat dilihat dengan adanya indikator dari ekstrinsik yaitu pada faktor sarana/prasarana, lingkungan dan keluarga yang menunjukkan hasil yang kurang dari minat responden untuk menjaga kebugaran jasmani dengan sarana/prasarana yang kurang disekitar rumah responden, lingkungan yang tidak mendukung dan juga dari keluarga tidak mencantohkan responden dalam menjaga kebugaran jasmani. Beberapa faktor ekstrinsik ini membuat minat dari mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani jadi menurun walaupun dorongan instrinsik lumayan besar. Dapat dilihat dari grafik 4 menunjukkan 86,16% responden tidak relevan, kemudian grafik 5 menunjukkan 60,38% responden tidak relevan dan grafik 6 menunjukkan 62,26% responden tidak relevan dalam ketiga faktor ini menunjukkan dari segi ekstrinsik membuat minat mahasiswa rendah dalam menjaga kebugaran jasmani.

Agar minat mahasiswa besar dalam menjaga kebugaran jasmani perlu dilakukan upaya dalam meningkatkan nya (Darmawan, 2017). Ada beberapa cara yang mudah dalam menjaga kebugaran jasmani, salah satunya dengan melakukan senam (Ai, 2018). Dengan melakukan senam secara rutin kita bisa membuat tubuh menjadi terbiasa melakukan gerakan sehingga jika akan melakukan aktivitas yang mengandalkan gerakan seperti kaki dan tangan secara ringan akan terbiasa dalam melakukannya, namun ini tergantung pada senam apa yang dilakukan tetapi apapun senam yang dilakukan tentu bermanfaat bagi tubuh. Kemudian bagi para mahasiswa juga bisa melakukan semacam permainan supaya tubuh tetap terus bergerak dan juga tidak merasakan jemu (Samosir and Aditya, 2022). Jadi untuk membuat tubuh kita sadar dengan adanya kebugaran jasmani kita harus senantiasa melakukan gerakan dan juga bergantung pada kebiasaan, jika tubuh kita sudah melakukan penyesuaian maka kebugaran jasmani tubuh akan dapat lebih meningkat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani dapat dikatakan cukup baik, ditunjukkan dengan persentase sebesar 66,04% dari rasa tertarik dan 84,91% dari rasa senang dalam menjaga kebugaran jasmani dan dari hal ini juga dapat dikatakan bahwa faktor instrinsik

lebih besar dibandingkan dari adanya faktor ekstrinsik dari mahasiswa. Untuk menjaga kebugaran jasmani diperlukan adanya penyesuaian dari dulu supaya tidak cepat merasakan lelah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ai, E. (2018) 'Pembinaan Senam Aerobik Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang', International Journal of Community Service Learning, 2(4). Available at: <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v2i4.15479>.
- Aryanti, D. (2021) 'Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya', Media Informasi, 16(1). Available at: <https://doi.org/10.37160/bmi.v16i1.514>.
- Asri (2019) 'Tinjauan Pustaka Kebugaran Jasmani', Poltek Denpasar, pp. 8–25. Available at: [http://eprints.uny.ac.id/9414/3/BAB 2 - 10604227208.pdf](http://eprints.uny.ac.id/9414/3/BAB%202%20-10604227208.pdf).
- Candra Dewi, N.K.A.T., Astra, I.K.B. and Suwiwa, I.G. (2020) 'Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19', Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 8(1). Available at: <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>.
- Darmawan, I. (2017) 'Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas', Jip, 7(2), pp. 143–154. Available at: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>.
- Kesuma, H.F. (2021) 'Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017', Katalog.Ukdw.Ac.Id [Preprint].
- M. Kusumaningtyas, P.R. (2022) 'Pengaruh Latihan Tabata Metode High Intensity Interval Training ( Hiit ) Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Mahasiswa Inaktivitas', Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat [Preprint].
- Mega Anggita, G. et al. (2021) 'Hubungan Rasio Perilaku Konsumsi Makro Nutrisi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja', Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1).

- Qusnul Manggar Sari, K. (2018) 'Hubungan Antara Status Gizi, Kecukupan Asupan Energi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Batu', Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 6(2).
- Ramadhan, R.I. (2021) 'Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani di Tengah Pandemi Covid 19', Jurnal Kesehatan Olahraga, 9(4).
- Razzak, S.A., Basuki, S. and Dirgantoro, E.W. (2021) 'Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat Di Era Pandemi Covid 19', Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2(3). Available at: <https://doi.org/10.20527/mpj.v2i3.1063>.
- Samosir, F. and Aditya, R. (2022) 'Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani', Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559>.
- Saputra, S., Sugiyanto, S. and Defliyanto, D. (2019) 'Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019', Kinestetik, 3(2). Available at: <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8914>.
- Setiawan, F.E., Luhurningtyas, F.P. and Sofia, A. (2022) 'Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa', Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>.
- Sinuraya, J.F. and Barus, J.B.N.B. (2020) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi', Kinestetik, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>.
- Victoria, V. and Mahardika, R. (2022) 'Perancangan Logo Kampanye Clean Eating Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pasca Covid-19 di Media Sosial Instagram', IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora, 7(1). Available at: <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2275>.
- Widi Wigati, W. et al. (2022) 'Asupan Energi, Protein, Dan Stamina Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat', Majalah Kesehatan, 9(3).
- Yasa, P.P. and Artanayasa, D.I.W. (2020) 'Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19', Jurnal Ilmu

Keolahragaan                    Undiksha,                    8(1).                    Available                    at:  
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29745>.

Yusuf, A.M., Priatna, A. and Cristiani, C. (2022) 'Rancang Bangun Sistem Pakar Pola Hidup Sehat Berbasis Web Dengan Metode Forward Chaining', J-SISKO TECH (Jurnal Teknologi Sistem Informasi dan Sistem Komputer TGD), 5(2). Available at: <https://doi.org/10.53513/jsk.v5i2.5639>.