PERAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF MAHASISWA PJKR UPI 2025

Nazwa Aulia Satya[1], Najib Hamid[2], Gunawan Sambora[3], Rivaldo[4], Carsiwan[5], Derry Renanda Putra Siahaan[6]

[1,2,3,4,5,6]*Universitas Pendidikan Indonesia*
E-mail : [1]nazwaauliaa@student.upi.edu, [2]najibhamid45@student.upi.edu, [3]samboragunawan@student.upi.edu, [4]rivaldo1780@student.upi.edu, [5]carsiwan@upi.edu, [6]putrasiahaan@.upi.edu,

ABSTRAK

Gaya hidup aktif merupakan pola perilaku yang mencerminkan kebiasaan individu dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur, baik melalui olahraga, rekreasi, maupun aktivitas sehari-hari lainnya yang melibatkan gerak tubuh. Adanya tekanan akademik dan jadwal yang padat selama proses perkuliahan membuat gaya hidup mahasiswa PJKR tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi sebagai investasi kesehatan jangka panjang selama menyelesaikan studi di kampus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif berupa koesioner skala linkert yang melibatkan 41 mahasiswa. Hasil penelitian ini menujukkan bahwa gaya hidup sehat mahasiswa berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu disarankan untuk mahasiswa supaya mempertahankan dan memperoleh gaya hidup sehat dengan menumbuhkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat, melakukan aktifitas fisik dan manajemen waktu, sehingga mampu untuk melakukan olahraga dengan konsisten agar bisa menjaga kesehatan fisik maupun psikologi mahasiswa selama pembelajaran di kelas maupun di lapangan.

Kata Kunci : *Mahasiswa, Kebugaran Jasmani, Gaya Hidup, Kesehatan Fisik dan Mental*

ABSTRACT

An active lifestyle is a behavioral pattern that reflects an individual's habit of regularly engaging in physical activity, whether through sports, recreation, or other daily activities involving physical movement. The presence of academic pressure and a busy schedule during the lecture process makes the lifestyle of PJKR students irregular. This study aims to determine the role of physical health and recreational sports as a long-term health investment after completing studies on campus. This study uses a quantitative approach with a descriptive method in the form of a linkert scale questionnaire involving 41 students. The results of this study indicate that the healthy lifestyle of students is in the high category. Therefore, it is recommended that students maintain and achieve a healthy lifestyle by raising awareness of the importance of a healthy lifestyle, doing physical activity and time management, so that they are able to exercise consistently in order to maintain students' physical and psychological health during learning in the classroom and on the field.

Keywords : *Student, Physical Fitness, Lifestyle, Physical and Mental Health*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif. Pentingnya kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup yang dijalani mahasiswa**.** Gaya hidup aktif merupakan pola perilaku yang mencerminkan kebiasaan individu dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur, baik melalui olahraga, rekreasi, maupun aktivitas sehari-hari lainnya yang melibatkan gerak tubuh. Generasi muda, termasuk mahasiswa merupakan aset penting bagi masa depan bangsa (I Nyoman Sukartidana, 2025). Gaya hidup sehat sangat penting bagi mahasiswa untuk mendukung keberlangsungan studi di kampus.

Pada kenyataannya, banyak mahasiswa menghadapi berbagai masalah yang menghambat peningkatan kebugaran jasmani. Faktor pertama yang sering muncul adalah kurangnya aktivitas fisik. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu duduk di kelas, mengerjakan tugas, atau menggunakan gawai untuk keperluan kuliah maupun hiburan. Selain itu, pola makan dan kurangnya kualitas tidur menjadi masalah lain yang memengaruhi kebugaran Adapun beban tugas menjadi stres akademik yang tidak terkelola dapat memengaruhi hormon, menurunkan imunitas, dan mengurangi motivasi untuk berolahraga. Rendahny kebugaran jasmani mahasiswa PJKR tidak hanya memengaruhi performa dalam kegiatan perkuliahan, tetapi juga dapat berdampak pada masa studi, karena kemampuan mengikuti mata kuliah. Mahasiswa PJKR dengan kebugaran buruk berpotensi mengalami kelelahan, cedera, bahkan penurunan motivasi ketika harus menyelesaikan tugas praktik atau kegiatan lapangan. Dengan demikian, masalah kebugaran fisik mahasiswa tidak hanya bergantung pada kemampuan tubuh, tetapi sangat dipengaruhi oleh pola hidup, kondisi psikologis, lingkungan kampus, serta kebiasaan sehari-hari.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup masyarakat modern turut mempengaruhi gaya hidup mahasiswa. Kemudahan akses terhadap berbagai fasilitas digital membuat mahasiswa cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang minim gerak. Padahal, World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar setiap individu melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu untuk menjaga kebugaran jasmani dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal sangat diperlukan bagi mahasiswa karena berperan dalam mendukung kemampuan fisik untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, dan fokus belajar. Oleh karena itu, adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan gaya hidup mahasiswa, di mana pola hidup yang sehat menjadi fondasi bagi peningkatan kebugaran jasmani, dan kebugaran yang optimal mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Dengan demikian, penelitian mengenai peran jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi terhadap gaya hidup aktif mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi menjadi sangat relevan untuk dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif (Sugiono, 2019). Metode ini berdasarkan hasil kuesioner skala likert yang menggambarkan persepsi mahasiswa PJKR 2025 mengenai peran jasmani, olahraga, kesehatan dan rekreasi terhadap gaya

hidup aktif mahasiswa PJKR 2025. Pengukuran variabel-variabel independen yang terdiri dari aktivitas jasmani, olahraga, kesehatan, dan rekreasi, terhadap variabel dependen yaitu gaya hidup aktif mahasiswa. hubungan antara variabel X (gaya hidup) dengan dua variabel terikat, yaitu Y1 (aktivitas jasmani) dan Y2 (partisipasi rekreasi). Interpretasi gaya hidup aktif mengacu pada konstruk aktivitas fisik teratur, partisipasi olahraga terstruktur, pemeliharaan kesehatan jasmani, serta keterlibatan dalam aktivitas rekreasi positif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 41 responden. Nilai minimum menunjukkan skor terendah yang diperoleh responden, sedangkan nilai maksimum menunjukkan skor tertinggi pada masing-masing variabel. Nilai mean menggambarkan rata-rata skor responden, sementara standar deviasi menunjukkan tingkat penyebaran data. Berdasarkan analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
X	41	41	205	155.6	1.11
Y1	41	41	205	158.9	0.96
Y2	41	41	205	166	1.02

Kategori Hasil

- Sangat tinggi :205
- Tinggi : 164
- Cukup : 123
- Rendah : 82
- Sangat rendah : 41

1. Variabel X berdasarkan nilai mean sebesar **155.6** berada pada kategori **tinggi.** Mahasiswa memiliki kebiasaan gaya hidup yang baik dan menerapkan rutinitas yang mendukung kesehatan.
2. Variabel Y1 dengan nilai mean **158.9** yang juga menunjukkan pada kategori **tinggi**. Aktivitas jasmani yang tinggi ini menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR tidak hanya memahami teori, tetapi juga menerapkan dalam kehidupan sehari – hari.
3. Variabel Y2 memiliki nilai mean tertinggi yaitu **166** berada pada kategori **tinggi.** Kondisi ini menunjukkan keterlibatan mahasisiwa PJKR dalam aktivitas rekreasi yang mendukung kesehatan jasmani dan mental cukup baik.

Pembahasan

Secara umum, data penelitian mendukung teori-teori yang ada, tanpa menunjukkan perbedaan atau kontradiksi. Ketiga variabel menunjukkan pola hubungan yang konsisten. Hasil penelitian berdasarkan analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai tiga variabel utama penelitian, yaitu gaya hidup (X) mahasiswa yang tinggi. Hal ini menunjukkan

mahaisiwa memiliki kebiasaan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, seperti menjaga pola makan dan pola tidur serta penggunaan waktu luang yang melibatkan aktivitas kebugaran. Tingkat aktivitas jasmani (Y1) mahasiswa berada dikategori tinngi. Dapat dinyatakan bahwa mahasiswa PJKR secara konsisten terlibat dalam kegiatan fisik. Hal ini sesuai dengan karakteristik pendidikan yang mereka jalani, di mana aktivitas praktik olahraga menjadi bagian dari kurikulum. Gaya hidup aktif yang dijalankan berkorelasi positif terhadap tingkat aktivitas jasmani mahasiswa. Keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas rekreasi yang mendukung kesehatan jasmani dan mental (Y2) berada pada kategori tinggi dan mendekati sangat tinggi. Tinggi nya partisipasi ini menggambarkan mahasiswa PJKR tidak hanya fokus pada aktivitas fisik yang bersifat formal seperti perkuliahan praktik olahraga tetapi aktivitas rekreasi seperti jalan, bersepeda, mendaki, atau kegiatan outdoor lainnya.

Hasil penelitian sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gaya hidup sehat meliputi aktivitas fisik, pola makan teratur, istirahat cukup, dan pemanfaatan waktu luang yang produktif berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental (WHO, 2020; Pate et al., 2019). Mahasiswa memiliki kesadaran terhadap pentingnya keseimbangan aktivitas akademik dan aktivitas fisik serta mental. Namun demikian, tingginya skor pada seluruh variabel juga mengindikasikan kemungkinan adanya pengaruh lingkungan akademik PJKR yang secara alami mendorong mahasiswa untuk tetap aktif. Pada mahasiswa PJKR, pola hidup ini muncul secara konsisten karena tuntutan kurikulum yang mengharuskan mereka terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga.

Mahasiswa PJKR yang sudah terbiasa dengan aktivitas fisik, cenderung memiliki kondisi jasmani dan kesehatan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa pada bidang lain karena adanya lingkungan akademik PJKR yang mendukung terbentuknya pola hidup sehat. Dari temuan ini, beberapa peluang penelitian lanjutan dapat dikembangkan, seperti menguji variabel mediasi (motivasi, dukungan sosial, atau beban akademik), membandingkan mahasiswa PJKR dengan jurusan lain atau menggunakan pengukuran kebugaran objektif untuk melengkapi data. Selain itu, penelitian longitudinal juga penting untuk melihat perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik mahasiswa selama masa studi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup, aktivitas jasmani, kesehatan, dan keterlibatan rekreasi berada pada kategori tinggi. Nilai rata-rata (mean) masing-masing variabel yang masuk dalam rentang kategori tinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) memiliki pola hidup yang relatif baik dan aktif. Hal ini memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap aktivitas jasmani serta kesehatan dan rekreasi mahasiswa. Temuan penelitian ini menguatkan teori bahwa gaya hidup aktif berkontribusi positif terhadap aktivitas jasmani, kesehatan fisik, serta keterlibatan dalam aktivitas rekreasi yang menyehatkan. Mahasiswa PJKR tidak hanya memahami konsep kebugaran secara teoretis, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, mahasiswa PJKR harus mempertahankan dan meningkatkan gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik terstruktur upaya mendukung kesehatan jasmani, kesejahteraan psikologis, serta keberlangsungan aktivitas akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu proses penelitian ini. Terima kasih kepada mahasiswa PJKR UPI 2025 yang telah menjadi responden, para dosen pembimbing. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta peningkatan kualitas gaya hidup mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Hamidi1*, Z. S. (2024). Physical Activity and Health-Related Quality of Life. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9 (2) 154-160 . https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i2.74505

Andhika Mahesa Putra Ichsanudin, M. F. (2023). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi . Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol: 1, No 2. https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.283

Dian Alifah Izzah Najibah*, E. S. (2020). HUBUNGAN PERILAKU SEHAT DENGAN KUALITAS HIDUP PADA MAHASISWA . Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 08 Nomor 01 . https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive

Gilang Nuari P, I. T. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. Jendela Olahraga, Volume 05, No. 02, Bulan Juli, hal. 27-33. http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924

Hasyim, &. M. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan . Empiricism Journal , Vol. 6, No 4. https://doi.org/10.36312/ej.v6i4.3773

I Nyoman Sukartidana, K. A. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, . Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi , Vol. 03, No. 01.

Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. Jurnal Patriot, Volume 5 Nomor 3, Halaman 239-246 . http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot

Ryo Sinung Primadana1, R. M. (2025). Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP. JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA , Volume 4 Nomor 2.

Siti Divinubun, I. M. (2025). Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa . JURNAL PENDIDIKAN GEOGRAFI UNPATTI , Volume 4 Nomor 1 (166-179) . https://doi.org/10.30598/jpguvol4iss1pp166-179

Teuku Rama Alfarisal, M. H. (2023). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia . Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi, No.2(2), 87-91. https://doi.org/10.5281/zenodo.10432095

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Ardhika Falaahudin1, A. T. (2019). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM TAEKWONDO PUTRA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, Vol. 1 No. 1. https://dx.doi.org/10.26486/jfp.v1i1.978

Danang Endarto Putro1, A. P. (2021). Kondisi Kebugaran Kardiorespirasi Anggota Kharisma Aerobic Club Sanggrahan Tahun 2021. *JOURNAL OF SPORT AND HEALTH*, Vol.3 No.1. https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2199

Dhiya Naufal Hafiyyan[1], A. L. (2025). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGEMBANGKAN KARAKTER PESERTA DIDIK. Jurnal Edu Research, Volume 6 Nomor 4. https://doi.org/10.47827/jer.v6i4.1572