

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MEMBER PEREMPUAN DI VIZTA GYM

Oleh,

Septi Kristina Br Ginting¹, Nurhayati Simatupang¹, Nurman Hasibuan¹, Deni
Rahman Marpaung¹, Puji Ratno¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: septiginting1998@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi kebugaran anggota fitness di Vizta Gym dan personal trainer kurang menargetkan kebugaran jasmani. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sementara sampel penelitian di random dengan 50 orang sampel penelitian member fitness Vizta Gym. Teknik analisis data yang digunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau IKJ > 80 berjumlah 0 (nol) orang (0%), yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang atau IKJ = 50-80 berjumlah 0 (nol) orang (0%), dan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang atau IKJ < 50 berjumlah 50 orang (100%), artinya : 1. Tidak ada sampel yang memiliki tingkat kebugaran yang baik., 2. Tidak ada sampel yang memiliki kebugaran jasmani yang sedang., 3. Keseluruhan sampel memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Responden penelitian umumnya rata-rata adalah Ibu Rumah Tangga yang mana mereka lebih sering menghabiskan waktu dirumah dan pola tidur yang tidak sehat, pola makan yang kurang sehat, juga disibukkan dengan aktivitas rumah tangga yang mana kurang melakukan gerak dan pasti lebih banyak rebahan. Kondisi tersebut kemudian dapat mempengaruhi kebugaran jasmani responden yang kurang.

Kata Kunci : Kebugaran, IKJ, Fitness.

A. PENDAHULUAN

Bergantung pada aktivitas yang dilakukan seseorang, kebugaran fisik merupakan komponen yang sangat penting. Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar

dari penyakit degenerative. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dikatakan baik apabila memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik, Cara meningkatkan daya tahan kardiovaskuler adalah dengan cara berolahraga (Albirus, 2023).

Banyak cara yang dilakukan setiap orang dalam menjaga kesehatan, olahraga merupakan faktor sangat penting, karena dengan berolahraga manusia akan menjadi sehat, dan cara mencapai kebugaran salah satunya berolahraga dan menjaga pola hidup yang baik. Dengan kesibukan masing-masing individu banyak cara yang dilakukan agar tetap menjaga pola hidup sehat yaitu bergabung pada pusat kebugaran/ fitness centre jika tidak memiliki lahan dan waktu yang banyak untuk berolahraga (Putra, 2023). Aktivitas di fitness centre dapat dilakukan pada pagi hari sebelum melakukan pekerjaan atau sore dan malam setelah melakukan pekerjaan. Selain itu, program latihan dapat dipantau dengan mudah. Aktivitas olahraga yang dilakukan di dalam ruang fitness juga lebih diminati banyak orang karena terhindar dari panas matahari atau air hujan (Suharjana, 2013).

Olahraga yang dilakukan di pusat kebugaran terdiri dari latihan dengan beban, juga dikenal sebagai latihan berat, serta dengan penggunaan peralatan tambahan seperti sepeda statis, treadmill, dan senam. Olahraga ini dapat membantu mencapai banyak tujuan, seperti meningkatkan kebugaran aerobik, menguatkan otot, menurunkan berat badan, membentuk tubuh, dan membesarkan otot, bahkan untuk rehabilitasi cedera dan penyakit (Afriando, 2019). Berlatih di pusat kebugaran atau pusat kebugaran akan membantu anda mencapai tujuan tersebut, karena mereka menawarkan berbagai macam alat untuk memudahkan variasi latihan (Afriando, 2019). Hingga saat ini, banyak pusat kebugaran atau pusat fitness yang didirikan oleh para pengusaha olahraga telah muncul di Kota Medan, yang merupakan kota besar. Vizta Gym adalah salah satu yang kita kenal.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Vizta Gym, bahwa member paling banyak didominasi oleh para perempuan dengan rentang usia 30 tahun s/d 40 tahun yang ingin mendapatkan body ideal. Kemudian juga banyak perempuan yang sudah memiliki body ideal tetapi tetap ingin menjaga kebugaran tubuhnya. Karena member perempuan yang bergabung di Vizta Gym ini berasal dari berbagai kalangan. Oleh karena itu, Vizta Gym perlu sekali melakukan tes kebugaran awal untuk para member perempuan alasannya adalah untuk melihat kemampuan awal sehingga mudah diberikan program selanjutnya. Tapi, rata-rata Personal Trainer tidak melakukan itu.

Karena kebugaran telah menjadi gaya hidup dan kebutuhan masyarakat, ada banyak peluang untuk membangun latihan fisik. Menurut (Eka & Suryana, 2016), Kebugaran adalah olahraga yang dilakukan secara rutin untuk membangun bagian otot tertentu dari tubuh. Ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa kebugaran memiliki kemampuan untuk mengubah gaya hidup seseorang menjadi lebih sehat. Jika seseorang ingin memiliki kondisi badan bugar, beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani berikut dapat dijadikan sebagai pedoman, yaitu (Remagari, 2010): 1) daya tahan kardiorespirasi (endurance), 2) daya tahan otot, 3) kekuatan otot (strength), 4) kelentukan (flexibility), 5) komposisi tubuh, 6) kecepatan (speed), 7) kecepatan reaksi (speed reaction), 8) daya ledak (power), 9) kelincahan (agility), 10) keseimbangan (balance), 11) ketepatan (accuracy), 12) koordinasi (coordination). Unsur-unsur kebugaran jasmani dapat diketahui melalui beberapa instrumen tes/prosedur pelaksanaan tes yang berguna bagi seseorang untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya. Salah satu tes kebugaran jasmani adalah Harvard Step Test (Habwa, 2023).

Kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa lelah terlalu banyak sehingga mereka dapat menikmati waktu luangnya. Untuk melakukan ini, seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar karena untuk dapat melakukan tugas sehari-hari, seseorang juga harus sehat (Nani, 2006). Solusinya adalah Personal Trainer harus menjalani tes kebugaran sejak member bergabung dan dilakukan setiap beberapa bulan untuk mengetahui seberapa baik kebugaran member.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian bahwa kebugaran fisik anggota gym atau kebugaran dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rutinitas olahraga, konsumsi suplemen, dan dukungan masyarakat. Penelitian telah menunjukkan bahwa mengonsumsi suplemen mungkin tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat kebugaran fisik pada anggota gym (Afrindo, 2019). Di sisi lain, terlibat dalam program latihan fisik, baik di gym kebugaran luar ruangan atau gym tradisional, dapat menyebabkan peningkatan kebugaran fisik, tekanan darah, dan kualitas hidup, terutama untuk individu dengan hipertensi (Baruki, 2021). Selain itu, gangguan rutinitas olahraga karena keadaan yang tidak terduga seperti perintah tinggal di rumah COVID-19 dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental yang dirasakan anggota

gym, menyoroti pentingnya dukungan masyarakat dan fleksibilitas rutin olahraga dalam menjaga kesejahteraan secara keseluruhan (Ocobock, 2022).

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Vizta Gym Cemara Asri, waktu penelitian pada bulan April 2024. Subjek penelitian ini adalah 50 orang member perempuan. Penelitian ini dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membandingkannya atau mengaitkannya dengan variabel lain. Ini dikenal sebagai penelitian deskriptif. Instrument tes menggunakan Harvard Step Test menggunakan bangku untuk mengukur kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran seseorang meningkat seiring dengan kecepatan detak jantungnya kembali normal setelah tes (Cheevers, 2007). Tes ini dilakukan dengan naik turun bangku atau tangga setinggi 40 sentimeter untuk laki-laki dan 30 sentimeter untuk perempuan. Irama metronom digunakan dengan frekuensi 120 kali permenit. Siklus dilakukan selama mungkin sampai responden tidak kuat lagi, tetapi tidak lebih dari lima menit.

Hasil dari tes yang dilakukan di analisis dengan menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mendeskripsikan kebugaran sesuai tabel norma Kebugaran Jasmani Member Perempuan Vizta Gym Cemara Asri. Dan teknik Mengitung Persentase :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Usia

Usia merupakan lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Berikut ini adalah usia dari responden penelitian ini :

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	21-30 Tahun	9	18%
2	31-40 Tahun	41	88%
	Jumlah	50	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024.

Berdasarkan hasil karakteristik usia responden bahwa temuan penulis adalah responden paling banyak di rentang usia 31 tahun s/d 40 tahun sebanyak 41 orang (88%) sisanya pada rentang usia 21-30 tahun sebanyak 9 orang (18%).

Tinggi Badan

Tinggi badan adalah ukuran kumulatif yang terdiri atas tinggi kepala dan leher, tinggi tubuh, dan panjang tungkai. Berikut ini adalah data tinggi badan dari responden penelitian :

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan

No	Tinggi Badan	Jumlah	Persentase
1	141-160 cm	40	80%
2	161-180 cm	10	20%
	Jumlah	50	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024.

Berdasarkan hasil karakteristik tinggi badan responden maka diperoleh bahwa temuan penulis adalah responden paling banyak pada rentang tinggi badan 141 cm s/d 160 cm sebanyak 40 orang (80%) sisanya pada rentang 161 cm s/d 180 cm sebanyak 10 orang (20%).

Berat Badan

Biasanya digunakan untuk mengukur tingkat gizi seseorang, berat badan adalah massa tubuh. Ras, etnis, jenis kelamin, usia, dan status sosial ekonomi memengaruhi berat badan ideal setiap orang. Ketidakseimbangan antara kondisi fisik dan emosional Anda dapat menyebabkan Anda bertambah berat badan. Data karakteristik responden yang ditinjau berdasarkan berat badan mereka adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

No	Berat Badan	Jumlah	Persentase
1	41-60 kg	27	54%
2	61-80 kg	20	40%
3	81-100 kg	3	6%
	Jumlah	50	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024.

Menurut penelitian penulis, 27 orang dari responden dengan berat badan 41-60 kg berjumlah 54 persen, 20 orang dengan berat badan 61-80 kg berjumlah 40 persen, dan 3 orang dengan berat badan 81-100 kg berjumlah 6%.

BMI

BMI dikembangkan oleh Adolphe Quetelet pada abad ke-19. Hasil perhitungan BMI menentukan kategori berat badan Anda, yaitu kurus, ideal, berlebihan, atau bahkan obesitas. Data responden penelitian mengenai BMI berikut ini:

Tabel 4
 Karakteristik Responden Berdasarkan BMI

No	BMI	Jumlah	Persentase
1	19-28	47	94%
2	29-38	2	4%
3	39-48	1	2%
Jumlah		50	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024.

Berdasarkan temuan penulis bahwa berdasarkan perhitungan BMI, responden penelitian memiliki BMI 19-28 berjumlah 47 orang (94%), responden penelitian memiliki BMI 29-38 terdapat 2 orang (4%), responden penelitian memiliki BMI 39-48 berjumlah 1 orang (2%).

b. Hasil Penelitian IKJ

Kebugaran fisik, atau kebugaran fisik, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah terlalu banyak sehingga mereka dapat menikmati waktu luangnya. Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari, seseorang tidak hanya harus bebas dari penyakit saja, tetapi juga harus bugar. Hasil dari responden penelitian Vizta Gym dari IKJ adalah sebagai berikut:

Tabel 5
 Hasil IKJ

Resp	DN Awal	HST	DNP 1	DNP 2	DNP 3	IKJ	Kategori
Resp 1	75	130	109	98	95	21	Kurang
Resp 2	72	300	110	101	98	48	Kurang
Resp 3	72	181	127	119	105	25	Kurang
Resp 4	69	121	123	115	108	17	Kurang
Resp 5	69	141	125	116	104	20	Kurang
Resp 6	69	132	123	117	109	18	Kurang
Resp 7	72	300	125	110	98	45	Kurang
Resp 8	82	82	98	88	87	15	Kurang
Resp 9	72	112	114	117	92	17.8	Kurang
Resp 10	70	122	123	110	106	17	Kurang
Resp 11	80	105	106	98	95	17	Kurang

Resp 12	98	300	125	122	120	40	Kurang
Resp 13	82	130	112	108	103	20	Kurang
Resp 14	68	122	120	111	104	18	Kurang
Resp 15	78	160	122	115	105	23	Kurang
Resp 16	69	132	125	112	107	19	Kurang
Resp 17	67	141	125	117	104	20	Kurang
Resp 18	72	148	128	117	108	20	Kurang
Resp 19	70	131	123	118	109	18	Kurang
Resp 20	69	163	127	113	107	23	Kurang
Resp 21	68	120	123	116	109	17	Kurang
Resp 22	70	123	127	119	108	17	Kurang
Resp 23	71	228	138	125	107	30	Kurang
Resp 24	70	173	123	115	101	25	Kurang
Resp 25	71	182	130	121	107	18	Kurang
Resp 26	69	242	132	124	117	32	Kurang
Resp 27	72	181	129	117	105	25	Kurang
Resp 28	68	184	129	114	101	26	Kurang
Resp 29	70	179	131	123	108	24	Kurang
Resp 30	69	223	128	118	102	32	Kurang
Resp 31	69	169	128	120	115	23	Kurang
Resp 32	69	253	130	121	107	35	Kurang
Resp 33	70	90	127	119	108	12	Kurang
Resp 34	70	175	125	113	107	25	Kurang
Resp 35	68	168	120	113	107	24	Kurang
Resp 36	70	109	130	121	101	15	Kurang
Resp 37	72	257	130	121	116	35	Kurang
Resp 38	63	247	135	126	119	32	Kurang
Resp 39	68	167	128	116	103	24	Kurang
Resp 40	69	191	129	113	107	27	Kurang
Resp 41	61	193	133	128	119	25	Kurang
Resp 42	71	158	123	118	110	22	Kurang
Resp 43	70	127	127	115	109	18	Kurang
Resp 44	70	193	128	119	103	27	Kurang
Resp 45	69	168	128	117	109	23	Kurang
Resp 46	70	186	128	113	109	26	Kurang
Resp 47	70	181	130	123	109	25	Kurang
Resp 48	69	151	127	118	109	21	Kurang
Resp 49	69	177	129	116	107	25	Kurang
Resp 50	71	210	131	124	112	41	Kurang

Sumber : Data Penelitian, 2024.

Dari tabel di atas dari 50 orang responden penelitian, rata-rata hasil IKJ menunjukkan kategori kurang. Berikut persentase IKJ dalam penelitian ini :

Tabel 6
Kategori IKJ

No	IKJ	Jumlah	Persentase
1	> 80 (Baik)	0	0%
2	50-80 (Sedang)	0	0%
3	> 50 (Kurang)	50	100%
	Jumlah	50	100%

Sumber : Data Penelitian, 2024.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa hasil IKJ dari 50 orang dimana diatas 80 berjumlah 0 orang (0%), rentang 50-80 berjumlah 0 orang dan rentang kurang 50 berjumlah 50 orang (100%, artinya keseluruhan responden penelitian memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa IKJ diperoleh 100% dalam kategori kurang. Artinya responden penelitian memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani merupakan cikal bakal atau dasar dari kesegaran secara umum, jadi seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kebugaran jasmani (Dewi, 2024).

Untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan, setiap orang harus melakukan aktivitas fisik. Namun, di era modern yang menuntut, orang akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Dalam situasi seperti itu, olahraga menjadi jarang dilakukan, bahkan jika hanya dapat dilakukan pada waktu luang siang hari. Dalam era modern ini, kesehatan telah menjadi hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, orang ingin tetap sehat. Aktifitas fisik adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan.

Keadaan tubuh yang sehat dan segar disebut kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani mencakup banyak hal, salah satunya adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap beban yang diberikan oleh aktivitas fisik yang berlebihan tanpa lelah.. (Mahastuti, 2018). Semua orang memiliki aktivitas fisik karena tubuh mereka dapat bergerak.

Menurut Hariadi (2009), kegiatan fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan, termasuk kegiatan fisik selama melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan waktu senggang, dan kegiatan rutin sehari-hari.

Kita dapat menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas jika kita cukup sehat. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran yang berbeda. Dengan tingkat kebugaran yang baik, kita dapat melakukan aktivitas tanpa merasa lelah. (Bangun & Zaluku, 2019, hal. 273).

Karena kebugaran jasmani sangat penting untuk hasil aktivitas manusia, kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia. Oleh karena itu, menjaga kebugaran fisik siswa sangat penting. Untuk tetap sehat, siswa harus mengatur pola hidup mereka dengan berolahraga secara teratur atau menghindari makanan yang tidak sehat. Dengan cara ini, mereka akan menjadi cukup bugar untuk memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas. Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang (Nur, 2023)

Berdasarkan pendapat di atas dan analisis peneliti tentang faktor-faktor yang menyebabkan anggota Vizta Gym kurang kebugaran, peneliti menemukan bahwa (Junyu Wang, 2024):

- a. Faktor sistem kardiorespirasi, yaitu kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut sisa metabolisme tubuh dengan baik, yang mencegah kelelahan.
- b. Faktor aktivitas fisik dan olahraga; melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur akan membuat Anda merasa lebih bugar dan sehat.
- c. Faktor istirahat dan tidur; kita membutuhkan jumlah istirahat yang cukup untuk kembali bugar saat kita bangun tidur. Untuk mencapai ini, Anda harus tidur setidaknya enam hingga delapan jam setiap malam.
- d. Gaya hidup dan lingkungan Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kebiasaan hidup yang sehat. Kesehatan badan kita dipengaruhi oleh lingkungan kita.
- e. Faktor kurangnya responden dalam menjaga makanan, meningkatkan imunitas tubuh dan daya tahan tubuh, berolahraga, dan terhindar dari pandemi saat ini.

- f. Faktor teknologi, kita sekarang melihat perkembangan cepat teknologi saat ini, khususnya gadget, smartphone, dan telepon genggam yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi canggih.
- g. Faktor kadar lemak : Tubuh dengan komposisi otot yang baik memiliki banyak mitokondria yang bertanggung jawab untuk produksi energi; namun, kadar lemak yang berlebihan dapat menyebabkan denyut jantung yang lebih rendah saat berolahraga. Akibatnya, jumlah darah yang dipompakan menjadi lebih sedikit, yang pada gilirannya mengurangi konsumsi oksigen oleh otot yang sedang bekerja.
- h. Faktor lain yang diduga terkait dengan kebugaran fisik adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga menjadi komponen penting dalam mendukung kebugaran fisik seseorang. Sementara jantung dan paru-paru membutuhkan tenaga tambahan untuk membawa zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh, otot membutuhkan tenaga di luar metabolisme untuk bergerak selama aktivitas fisik.

Responden penelitian rata-rata adalah ibu rumah tangga yang lebih sering menghabiskan waktu di rumah dan jarang berolahraga. Mereka juga memiliki pola makan yang tidak sehat, pola tidur yang tidak sehat, dan aktivitas rumah tangga yang kurang gerak dan pastinya lebih banyak rebahan. Kondisi ini dapat berdampak pada kurangnya kebugaran fisik responden.

Kebugaran fisik, atau kebugaran fisik, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa lelah terlalu banyak sehingga mereka dapat menikmati waktu luangnya. Untuk melakukan ini, seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar karena untuk dapat melakukan tugas sehari-hari, seseorang juga harus sehat (Nani, 2006). Solusinya adalah Personal Trainer wajib melakukan tes kebugaran jasmani sewaktu bergabung menjadi member dan dilakukan setiap beberapa bulan untuk melihat kemampuan peningkatan kebugaran member.

Jika seseorang memiliki tubuh yang bugar dan sehat, mereka akan dapat menyelesaikan tugas dengan mudah tanpa merasa lelah atau tidak produktif (Hartanto et al., 2020). Karena kebugaran fisik merupakan salah satu faktor yang mendukung hasil aktivitas kita, kebugaran fisik sangatlah penting bagi manusia. Oleh karena itu, prioritas utama harus menjadi kesehatan. Untuk meningkatkan kesehatannya, dia harus dapat

mengatur pola hidupnya dengan berolahraga atau menghindari makanan yang berbahaya bagi tubuhnya.

Kebugaran yang tinggi memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan dalam jangka waktu yang lama, misalnya dari pagi hingga malam, tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Mereka juga tekun, tidak mudah mengalami tekanan mental, dan merasa baik dan yakin tentang kondisi mereka saat ini. dari sel-selnya. Zulfa dan Kurniawan, 2020 Kebugaran fisik adalah salah satu komponen utama yang memengaruhi kesehatan seseorang dan menunjukkan status kesehatan fisik seseorang. Ini memungkinkan seseorang melakukan rutinitas pekerjaannya dengan baik dan mencapai kualitas kerja yang tinggi (Bile & Suharharjana, 2019).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau IKJ > 80 berjumlah 0 (nol) orang (0%), yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang atau IKJ = 50-80 berjumlah 0 (nol) orang (0%), dan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang atau IKJ < 50 berjumlah 50 orang (100%), artinya : 1. Tidak ada sampel yang memiliki tingkat kebugaran yang baik., 2. Tidak ada sampel yang memiliki kebugaran jasmani yang sedang., 3. Keseluruhan sampel memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. hasil IKJ dari 50 orang dimana diatas 80 berjumlah 0 orang (0%), rentang 50-80 berjumlah 0 orang dan rentang kurang 50 berjumlah 50 orang (100%, artinya keseluruhan responden penelitian memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Daftar Pustaka

- Afriando, F. Adriani, M. (2019). Hubungan konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani pada laki-laki dewasa member tivoli fitness center di sidoarjo. *The Journal Of Public Health*. Vol 14 No 1.
- Albinus, Silalahi., Devi, Catur, Winata. (2023). Survey of physical fitness on futsal extracurricular participants in smk negeri 1 lubuk pakam in 2022. *Journal of Sport Science And Physical Education*, 4(1):1-6. doi: 10.38114/josepha.v4i1.287
- Baruki, Silvia, A. (2021). Physical training in outdoor fitness gym improves blood pressure, physical fitness and quality of life of hypertensive patients: randomized controlled trial. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (J Sports Med Phys Fitness)*. 62(7).
- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran “Bbc Exercise” Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *SPORTIVE:*

-
- Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 30.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Cheevers, A & Pettersen, C. (2007). *Harvard Step Test*. Amsterdam Institute of Allied Health Education European School of Physiotherapy.
- Dewi Ayu Lestari, J. Priono (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR. *Jendela Olahraga*. Volume 9 Nomor 1.
<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/17945>
- Eka, B., & Suryana, R. (2016). Survei Bisnis Fitness Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fitness Di Kabupaten Jepara Tahun 2015. *Skripsi*
- Habwa, Isna, Malikatul, Khusna., Jujur, Gunawan, Manullang., Widya, Handayani. (2023). Survey of Physical Fitness Training Programs to Improve VO₂max among Automotive Department Students. *Journal of Social Work and Science Education*, doi: 10.52690/jswse.v4i3.574
- Hariadi. (2009). Aktivitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. *GENERASI KAMPUS*, Volume 2,.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Junyu, Wang., Shu-Qi, Wu., Xuhui, Chen., Yue-Tzu, Yang., Weiqi, Ruan., Bin, Xu., Tian, Xie., Jianfeng, Wang., Jun, Wu., Jie, Zhuang. (2024). Influences of Policy, School, Family, and Community Environmental Factors on Physical Activity and Fitness Among Children and Adolescents: A Structural Equation Modeling Analysis. doi: 10.21203/rs.3.rs-4116480/v1
- Mahastuti F, Rahfiludin MZ, Suroto S. Hubungan tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani (studi pada atlet basket di universitas negeri semarang) | *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;6(1):458-66. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/19907>
- Nani Cahyani Sudarsono. (2006). *Kuliah Pengantar pada Kelas Foundation - Mata Kuliah Fitness and Art Tingkat Persiapan STEKPI*. Modul On Line. Diunduh 8 Maret 2008
- Nur, Solekhah., Arumugam, Raman. (2023). Physical Fitness Survey of Grade VI Students of Public Elementary School 2 Kebumen for the 2022/2023 School Year. *Jurnal Moderasi Olahraga*, doi: 10.53863/mor.v3i2.678
- Ocobock, Cara. Hetjmanek, K. (2022). Missing the Gym: COVID-19 Stay-at-Home Orders and Formal Fitness Communities. *Anthropology now*-Vol. 14, Iss: 1-2, pp 112-126.
- Putra, Sastaman., Didi, Suryadi. (2023). Physical Fitness Profile Analysis: Survey Study On Extracurricular Football Students. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, doi: 10.52188/ijpess.v3i2.470
- Remagari. (2010). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. (<http://www.remagari.co.cc>).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikor Vol XI Nomor 2*.