



Hubungan Kebugaran dengan Prestasi Akademik Masa Pandemi Covid-19

Sajodin^{1*}

¹Universitas Aisyiyah Bandung

*Corresponding Author: jodinsajodin@gmail.com

Abstrak

Kebugaran merupakan komponen penting bagi mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan perkuliahan. Perkuliahan daring masa pandemi Covid-19 dalam jangka waktu lama mengakibatkan kejenuhan, kurang konsentrasi saat pembelajaran, sehingga menyebabkan penurunan aktivitas fisik sehingga dapat mempengaruhi kebugaran yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebugaran dengan prestasi. Penelitian ini menggunakan metode deskripsi korelasional dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 155 mahasiswa, jumlah sampel digunakan rumus Slovin sehingga sampel sebanyak 61 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran berada pada kategori sangat baik, sedangkan prestasi akademik kategori baik. Adapun hasil uji Spearman Rank didapatkan *p-value* sebesar $0,341 > 0,05$, dapat disimpulkan tidak adanya hubungan yang bermakna kebugaran dengan prestasi akademik.

Kata Kunci: Pandemi Covid-19, Prestasi Akademik, Tingkat Kebugaran

The Relationship of Fitness with Academic Achievement during the Covid-19 Pandemic

Abstract

*Fitness is an essential component for students to carry out lecture activities. Online lectures during the Covid-19 pandemic for a long period result in boredom, and lack of concentration during learning, causing a decrease in physical activity it can affect fitness which can affect their academic achievement. The purpose of this study was to analyze the relationship between fitness and achievement. This research uses a correlational description method with a cross-sectional design. The population in this study was 155 students, and the number of samples used by the Slovin formula so that the sample was 61 students. The results of this study indicate that the fitness level is in the perfect category, while academic achievement is in a good category. The results of the Spearman Rank test obtained a *p-value* of $0.341 > 0.05$, it can be concluded that there is no significant relationship between fitness and academic achievement.*

Keywords: Covid-19 Pandemic, Academic Achievement, Fitness Level

Pendahuluan

Kebugaran merupakan komponen penting dalam kegiatan manusia, seperti bekerja dengan produktif dan efisien, berjalan, termasuk belajar lebih bersemangat, tidak mudah terserang penyakit, serta dapat berprestasi secara akademik. Kebugaran terdiri dari kebugaran jasmani dan kebugaran rohani, yang tidak dapat dipisahkan. Kebugaran merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kesehatan mahasiswa, karena banyaknya aktivitas mahasiswa yang memerlukan ketahanan fisik dalam melaksanakan tugas sebagai mahasiswa.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki tubuh untuk merespon dan beradaptasi pada kebutuhan dan tekanan fisik. (Fahey et al., 2019). Sedangkan menurut Anwar (2016) kebugaran merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan fungsinya dengan efisien dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dan ketika waktu luang. Kebugaran terdiri dari dua kategori, yaitu kebugaran terkait kesehatan dan kebugaran skill atau ketrampilan.

Kebugaran kesehatan berhubungan dengan komposisi tubuh, fleksibilitas, daya tahan jantung paru, daya tahan dan kekuatan otot. Adapun kebugaran skill atau ketrampilan terdiri dari koordinasi, agilitas, kecepatan, waktu reaksi dan kekuatan. Adapun kategori indeks dalam kebugaran menggunakan *Harvard Step Test* sebagai berikut: kurang sekali, kurang, cukup, baik, dan sangat baik (Parmar & Modh, 2013). Aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan. Dengan secara teratur terlibat dalam aktivitas fisik, kematian secara keseluruhan sedang tertunda. Tidak diragukan lagi, berbagai bentuk aktivitas fisik harus dilaksanakan, disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia, untuk mencegah gangguan kesehatan dan menjaga kesejahteraan. Memahami peran aktivitas fisik dalam masyarakat modern adalah salah satu tugas paling penting dari promotor kesehatan dan rekreasi untuk mencegah penyakit peradaban dan untuk mempromosikan hidup yang panjang dan sehat (Piotrowska & Pabianek, 2019). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran, yaitu: (1) usia, (2) kemampuan otot dalam berkontraksi dan kemampuan organ menjalankan fungsinya, (3) jenis kelamin, (4) pola hidup seperti merokok, aktivitas (5) pola diet, (6) komposisi tubuh, (7) indeks masa tubuh (IMT), (8) penyakit

seperti hipertensi dan diabetes mellitus (Yusri et al., 2020).

Kebugaran jasmani bagi seorang mahasiswa sangat penting di dalam upaya peningkatan kecerdasan dan intelektual. Dengan tubuh yang memiliki kebugaran baik maka seorang mahasiswa dapat belajar dengan baik, karena belajar membutuhkan kebugaran tubuh yang baik. Mahasiswa dapat meningkatkan kompetensi dan mencapai kondisi terbaik dalam proses belajar mengajar bila tingkat kebugarannya baik, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik (Hidayat & Hartati, 2015).

Menurut KBBI, 2018 “Prestasi akademik mahasiswa merupakan hasil belajar yang dicapai oleh mahasiswa, berupa nilai atau indeks prestasi semester atau indeks prestasi kumulatif. Adapun penilaian prestasi akademik berupa penilaian pengetahuan, sikap dan ketrampilan (Rakhman et al., 2014).

Dampak dari pandemi Covid-19 meliputi berbagai lini kehidupan, demikian juga pada proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari mahasiswa.. Aktivitas pembelajaran yang semula dilakukan secara luring berubah menjadi daring. Pembelajaran daring berdampak terhadap penurunan aktivitas mahasiswa yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran. Dalam penelitian sebelumnya disebutkan pembelajaran yang dilaksanakan secara daring dalam situasi pandemi Covid-19 ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran yang sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar. (B. F. Rakhman et al., 2019; Teguh Santoso, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan kepada enam mahasiswa tingkat 1 Prodi Sarjana Keperawatan dan Prodi DIII Keperawatan didapatkan bahwa semua mahasiswa menyatakan bahwa proses pembelajaran secara daring yang dilaksanakan di rumah dan adanya pembatasan aktivitas masyarakat menyebabkan menurunnya aktivitas. Terdapat 66% menyatakan mengalami peningkatan berat badan, 83% mahasiswa menyatakan merasakan jenuh dengan proses pembelajaran dan untuk mengatasi kejenuhan dengan cara banyak menonton tv dan bermain game. Pandemi Covid-19 juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan asupan gizi yang seimbang (M. Nurmidin et al., 2020). Hal ini sejalan dengan pernyataan Chen et al., (2020) yang menyatakan pembatasan aktivitas menyebabkan perubahan



rutinitas sehari-hari, orang akan hanya tinggal dirumah sehingga orang akan banyak duduk, berbaring, menonton televisi, bermain dengan perangkat seluler, bermain game yang dapat menyebabkan pengeluaran energi berkurang dan dapat berdampak meningkatnya resiko terserang penyakit-penyakit tidak menular, termasuk penurunan tingkat kebugaran.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pengambilan data secara cross sectional. Variabel independen berupa kebugaran mahasiswa jurusan keperawatan tingkat satu Universitas Aisyiyah Bandung, sedangkan variabel dependen adalah prestasi akademik pada mahasiswa. Populasi penelitian ini mahasiswa semester dua tingkat satu dengan jumlah 155 mahasiswa. Apaun jumlah sampel sebanyak 61 mahasiswa yang diambil dengan *random sampling* memakai rumus Slovin. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa aktif di jurusan keperawatan, bersedia menjadi responden, tidak menderita penyakit, jantung dan pernapasan. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa jurusan keperawatan yang tidak bersedia mengisi, mengikuti program pengukuran tingkat kebugaran dan mahasiswa jurusan keperawatan kelas alih jenjang dan mahasiswa profesi ners.

Adapun tempat pelaksanaan penelitian ini di Universitas Aisyiyah Bandung pada bulan Juli sampai September 2021. Dalam menjamin keselamatan dan keamanan responden, peneliti melakukan proses perizinan diantaranya penyediaan *informed consent*, izin penelitian dari pihak LPPM Universitas Aisyiyah Bandung melalui surat izin penelitian Nomor. 017/LPPM/Unisa-Bandung/VII/2021 dan persetujuan etik dengan Nomor:49/KEP.01/UNISA-BANDUNG/VIII/2021

Instrumen yang dipakai adalah *Harvard Step Test*. Instrumen ini telah baku untuk mengukur tingkat kebugaran (Parmar & Modh, 2013). Adapun prosedur pengukuran tingkat kebugaran mahasiswa adalah sebagai berikut; peneliti dan asisten menyiapkan alat-alat seperti form hasil, metronom, *stopwatch* dan bangku setinggi 45 cm.

Responden diminta untuk rileks kemudian diminta naik turun kursi mengikuti irama metronome selama 5 menit. Setelah 5 menit

responden diminta istirahat dan dalam kondisi rileks, kemudian diukur nadi *recovery* menit 1 selama 30 detik, menit 2 selama 30 detik, menit 3 selama 30 detik. Hasil penghitungan nadi dimasukkan ke dalam rumus;

Hasil dari perhitungan dimasukkan dalam kategori kebugaran sebagai berikut:

$$\frac{\text{Durasi turun naik bangku dalam detik} \times 100}{((DN1)+(DN2)+(DN3)) \times 2}$$

Tabel 1. Tingkat Kebugaran

Tingkat Kebugaran	Rentang Skor
Sangat Baik	> 90
Baik	80 – 89
Cukup	65 – 79
Kurang	50 – 64
Kurang sekali	< 50

Sumber: (Parmar & Modh, 2013)

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur prestasi akademik adalah indeks prestasi semester responden pada akhir semester. Kriteria hasil penilaian IPK di Universitas Aisyiyah Bandung digolongkan dalam lima kriteria sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Penilaian

Predikat	Nilai Huruf	Ekivalen	Nilai Angka
Sangat Baik	A	4,00	85 – 100
Baik	A-	3,70	80 – 84
	B+	3,30	75 – 79
	B	3,00	70 – 74
Cukup	B-	2,70	65 – 69
	C+	2,30	60 – 64
	C	2,00	55 – 59
Kurang	D	1,00*	40 – 54
Sangat Kurang	E	0,00*	< 40

Sumber: Unisa Bandung, 2020

Pengambilan data tingkat kebugaran dilaksanakan pada saat akhir semester, sedangkan pengambilan data prestasi akademik berdasarkan indeks prestasi semester setelah nilai dikeluarkan oleh bidang akademik Universitas Aisyiyah

Bandung. Data yang terkumpul diuji normalitas dengan menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov, rumus ini digunakan karena jumlah data yang didapatkan lebih 50 data. Hasil menunjukkan kedua variabel berdistribusi tidak normal ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, dilakukan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hipotesis. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah “terdapat hubungan signifikan tingkat kebugaran dengan Prestasi Akademik.

Hasil dan Pembahasan

Data demografi pada penelitian ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur. Adapun data responden ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
Usia		
18 tahun	4	6,55
19 tahun	37	60,65
20 tahun	16	26,23
21 tahun	3	4,92
25 tahun	1	1,64
Jenis Kelamin		
Pria	6	9,84
Wanita	55	90,16

Tabel 3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin mahasiswa tingkat I semester dua didapatkan rentang usia responden 18 sampai dengan 25 tahun, dengan responden paling banyak berusia 19 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan responden wanita lebih banyak dibandingkan responden pria.

Tingkat kebugaran responden dalam kategori sangat baik sebesar 39,34%. Distribusi frekuensi

tingkat kebugaran responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran

Tingkat Kebugaran	F	%
Sangat Baik	24	39,34
Baik	15	24,59
Cukup	17	27,87
Kurang	3	4,92
Kurang Sekali	2	3,28
Jumlah	61	100

Prestasi akademik responden termasuk dalam kategori baik sebesar 85,25%. Distribusi frekuensi prestasi akademik responden tampak pada tabel berikut:

Tabel 5. Data distribusi Frekuensi Prestasi Akademik

Tingkat Prestasi Akademik	F	%
Sangat Baik	9	14,75
Baik	52	85,25
Jumlah	61	100

Hasil penelitian menunjukkan prestasi akademik dalam kategori sangat baik dan baik. Tidak terdapat kategori cukup, kurang, dan sangat kurang. Adapun hubungan tingkat kebugaran dengan tingkat prestasi responden ditunjukkan pada tabel berikut:

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat prestasi akademik baik paling banyak terdapat pada tingkat kebugaran sangat baik dengan jumlah 19 responden (31%). Uji Korelasi *Spearman Rank* didapatkan p-value 0,341 yang menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara kebugaran dengan prestasi akademik.

Tabel 6. Hubungan Kebugaran dengan Prestasi Akademik

Tingkat Kebugaran	Prestasi Akademik				Total	p-value
	Sangat Baik		Baik			
	F	%	F	%		
Sangat Baik	5	8	19	31	24	0,341
Baik	2	3	13	21	15	
Cukup	1	2	15	25	16	
Kurang	0	0	3	5	3	
Kurang Sekali	1	15	52	85	61	



Temuan dari penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan kebugaran mahasiswa masa pandemi Covid-19 pada kategori sedang (Sinuraya et al., 2022). Perbedaan hasil penelitian ini terjadi karena tingkat kebugaran berhubungan dengan dengan aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari, sehingga walaupun aktivitas pembelajaran dilakukan secara daring dan pembatasan kegiatan sosial di luar rumah tetapi kegiatan mahasiswa di rumah masih dilakukan seperti biasa yang memungkinkan untuk tetap menjaga tingkat kebugaran pada kategori sedang maupun baik sekali (Panenggak et al., 2022). Pada masa pandemi Covid-19 berbagai pembatasan kegiatan masyarakat mempengaruhi kesehatan psikologis dan ketergantungan pada media sosial dan menghabiskan waktu luang. Namun terjadi peningkatan secara bertahap persepsi positif dan motivasi diri untuk mengatasi kondisi tersebut dengan cara memainkan alat-alat musik atau latihan kebugaran dirumah (Kaur et al., 2020). Kondisi ini juga memungkinkan terjadi pada responden penelitian ini sehingga hasil kebugaran penelitian ini pada kategori sangat baik.

Penelitian ini mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian Hasibuan et al., (2020) menyatakan prestasi akademik responden dalam kategori sangat memuaskan. Demikian juga penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prestasi akademik responden pada masa pandemi Covid-19 sangat memuaskan (Mulyani et al., 2019). Kesamaan hasil penelitian ini mengidentifikasi penerapan pembelajaran secara daring dilakukan dengan baik dan perubahan pembelajaran dari tatap muka ke pembelajaran secara daring tidak mempengaruhi prestasi akademik.

Hasil penelitian tentang hubungan antara kebugaran ini berbeda dengan penelitian Hidayat & Hartati (2015) menyatakan siswa dengan tingkat kebugaran tinggi maka prestasi akademik juga tinggi. Menurut Dinata & Afrian (2015) menyatakan bahwa kebugaran jasmani bagi pelajar atau mahasiswa sangat penting yang dapat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas di rumah maupun di kampus tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Demikian juga penelitian Han (2018) menunjukkan adanya hubungan yang erat diantara kebugaran dengan prestasi akademik, jika mahasiswa memiliki kebugaran baik maka akan memiliki prestasi akademik baik pula.

Dari hasil penelitian ini diperoleh tidak adanya hubungan yang signifikan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kebugaran dipengaruhi oleh faktor-faktor tingkat aktivitas tubuh, indeks masa tubuh dan tingkat kecemasan. Tingkat aktivitas fisik yang baik akan menyebabkan denyut jantung yang rendah pada saat beristirahat dan memiliki stroke volume yang tinggi sehingga tingkat kebugarannya juga baik. Indeks masa tubuh mempunyai hubungan terbalik dengan tingkat kebugaran dimana pada bila indeks masa tubuh meningkat maka kebugaran juga akan turun. Sedangkan tingkat kecemasan juga memiliki hubungan terbalik dengan kebugaran, dimana bila tingkat kecemasan meningkat maka kebugaran menurun (Alamsyah et al., 2017).

Kebugaran jasmani melibatkan aspek-aspek kualitas hidup dan berhubungan dengan status kesehatan jasmani sebagai dasar status keehatan secara umum, dimana bila seseorang memiliki kebugaran baik maka kesehatan secara umum juga akan tampak baik (Sudiana, 2014). Kebugaran merupakan suatu kondisi tubuh secara efektif dan efisien mampu berfungsi sehingga dapat beraktivitas sehari-hari dan ketika waktu luang (Anwar, 2016). Tingkat kebugaran mahasiswa tingkat satu semester dua jurusan keperawatan Universitas Aisyiyah Bandung didapatkan dalam kategori sangat baik. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Rakhman (2017) yaitu adanya hubungan yang lemah kebugaran dengan prestasi akademik. Masa pandemi Covid-19 mempengaruhi aktivitas fisik (Nurmidin et al., 2020).

Simpulan

Tingkat kebugaran mahasiswa tingkat satu semester dua pada metode pembelajaran secara daring dalam kategori sangat baik dan prestasi akademik mahasiswa tingkat satu semester dua dengan kategori baik serta tidak adanya hubungan yang bermakna kebugaran dengan prestasi akademik.

Referensi

- Alamsyah et al. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Anwar, M. S. (2016). Health and Physical Education: Textbook for Class IX. In S. Upal (Ed.), *National Council of Educational*



- Research and Training* (1st ed.). National Council of Educational Research and Training.
http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/iehped101.pdf
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Daniel Hasibuan, M. T., Mendrofa, H. K., Silaen, H., & Tarihoran, Y. (2020). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 387–393.
<https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.65>
- Dinata, K., & Afrian, H. (2015). Studi Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Edukasio*, 10(2), 482–500.
- Fahey et al. (2019). *FIT & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (13th ed.). Mc Graw Hill Education.
<https://lccn.loc.gov/2017031674>
- Han, G.-S. (2018). *The Relationship between Physical Fitness and Academic Achievement in Physical Education, Sport, and Health*. 124–128.
<https://doi.org/10.5220/0007056301240128>
- Hidayat, A. S., & Hartati, S. C. Y. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 154–159.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., & Mittal, S. (2020). Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>
- Muliyani, Syahrul, & Ruslan. (2019). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer Universitas Negeri Makassar The Effect Of Online Learning During The Covid19 Pandemic On Students Achievement At I. *Pinisi Journal of Science & Technology*, 1–10.
[http://eprints.unm.ac.id/21275/1/1729040016-Jurnal Muliyani.pdf](http://eprints.unm.ac.id/21275/1/1729040016-Jurnal%20Muliyani.pdf)
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 28–32.
- Panenggak, N. S. R., Nurhasan, N., Ardha, M. A. Al, Bana, P., Ristanto, K. O., Rizki, A. Z., Utomo, R. S., Yang, C. B., & Lin, W. J. (2022). University Students' Daily Activities and Physical Fitness during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 166–172.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100205>
- Parmar, D., & Modh, N. (2013). Study of Physical Fitness Index Using Modified Harvard Step Test in Relation with Gender in Physiotherapy Students. *International Journal of Science and Research*, 4(January 2015), 2319–7064.
www.ijsr.net
- Piotrowska, K., & Pabianek, Ł. (2019). Physical activity – classification, characteristics and health benefits. *Quality in Sport*, 5(2), 7.
<https://doi.org/10.12775/qs.2019.007>
- Rakhman, B. F. M. K. N. C. H. N. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Fakultas-kedokteran-universitas-mulawarman*. 68–70.
<https://adoc.pub/hubungan-antara-tingkat-kebugaran-jasmani-dengan-prestasi-bee6317fb688de87223e4883226bd8d15031668.html>
- Rakhman, B. F., Nuryanto, M. K., & Nelwan, C. H. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29–38.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>
- Rakhman, Nuryanto, M. K., & Nelwan, C. H. (2014). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mulawarman.
<https://docplayer.info/35587493-Hubungan-antara-tingkat-kebugaran-jasmani-dengan->



prestasi-belajar-mahasiswa-fakultas-
kedokteran-universitas-mulawarman.html

- Sinuraya et al. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022. *Curere*, 6(1), 55–65.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36764/jc.v6i1.711>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Teguh Santoso. (2021). Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92.
<https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpd>
m
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.
<https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>