

Analisis tingkat kesiapan fisik melalui skrining tes aspek antropometri, kesehatan, kebugaran jasmani dan kebugaran keterampilan pada mahasiswa baru putri angkatan th. 2025 departemen PJKR-FIK Universitas Negeri Malang

Siti Nurrochmah*¹, Lokananta Teguh Hari Wiguno², Gema Fitriady³, Lalu Moh. Yudha Isnaini⁴, Rajip Mustafillah R. ⁵, Sugiyanto⁶, Fajar Raya Ferdinak K.B. ⁷, Nurul Fadhilah Binti Abdullah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

⁸Faculty of Sport Science and Coaching, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Malaysia, Malaysia

*Corresponding author: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Abstrak

Skrining kebugaran fisik ialah suatu alat esensial yang digunakan untuk mengevaluasi status kebugaran individu, mengidentifikasi potensi resiko kesehatan dan dapat merancang serta mengelola intervensi latihan yang aman dan efektif yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu. Tujuan penelitian ini untuk menyediakan data empiris mengenai kesiapan fisik dan kesehatan mahasiswa baru khususnya mahasiswa putri departemen PJKR-FIK-UM. Penelitian ini termasuk jenis deskriptif bersifat eksploratif yang menggambarkan suatu keadaan dan status subjek yang diteliti berdasarkan fakta hasil dari pengamatan melalui parameter tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Baru angkatan 2025 Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang kelompok putri. Hasil penilaian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan dan kebugaran harus berfokus pada peningkatan kapasitas fungsional dan komposisi tubuh serta mengoptimalkan aspek antropometri. Pada aspek kebugaran jasmani lebih homogen dengan tingkat KV sebesar 13,01% sedangkan data kebugaran keterampilan memiliki variasi yang besar dengan KV 19,95%. Kedua variabel tersebut menunjukkan data yang normal. Kesimpulan penguasaan kebugaran keterampilan yang baik mendorong mahasiswa untuk beraktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kondisi antropometri, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: antropometri, kesehatan, kebugaran jasmani, kebugaran keterampilan, skrining

Abstract

Physical fitness screening is an essential tool used to evaluate an individual's fitness status, identify potential health risks, and design and manage safe and effective exercise interventions that contribute to improving individual health and well-being. This study aims to provide empirical data on the physical readiness and health of new students, especially female students in the PJKR-FIK-UM department. This study is a descriptive exploratory study that describes the condition and status of the subjects studied based on the results of observations through test parameters and measurements. The subjects in this study were new students of the 2025 class of the Department of Physical Education, Health and Recreation (PJKR) Faculty of Sports Science, State University of Malang, female group. The assessment results showed that health and fitness interventions should focus on improving functional capacity and body composition and optimizing anthropometric aspects. Physical fitness was more homogeneous with a CV of 13.01%, while skill fitness data showed greater variation with a CV of 19.95%. Both variables showed normal data. The conclusion is that good mastery of skill fitness encourages students to engage in physical activity, thereby improving anthropometric conditions, health, and physical fitness.

Keywords: anthropometry, health, physical fitness, skill fitness, screening

Copyright © 2026 Author(s)



Received: 12 01 2026

Revised: 23 02 2026

Accepted: 17 03 2026

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pada tahun 2025, Universitas Negeri Malang menerima calon mahasiswa baru untuk semua fakultas tak terkecuali Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) merupakan bidang ilmu yang membekali dan membentuk mahasiswa sebagai tenaga pendidik, pelatih maupun tenaga profesional dalam bidang olahraga maupun kesehatan. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 (Republik Indonesia, 2022) bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Sejalan dengan tujuan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK Universitas Negeri Malang, n.d.) yaitu menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi akademik dan profesi dibidang keolahragaan, kesehatan masyarakat, pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga. Oleh karena itu, calon mahasiswa baru khususnya PJKR diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima termasuk memiliki tingkat kebugaran yang baik, derajat kesehatan optimal termasuk pemahaman terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan olahraga. Kesiapan untuk mencapai hal tersebut tidak hanya berperan menunjang kesuksesan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran yang sarat praktik dan latihan fisik berat. Kurangnya kesiapan fisik dapat meningkatkan resiko cedera, menurunkan partisipasi dalam proses pembelajaran bahkan dapat menghalangi pencapaian prestasi dalam suatu kompetisi atau pertandingan (Faigenbaum et al., 2009). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk motivasi, lingkungan maupun program latihan (Rozi et al., 2021). Studi (Sinuraya & Barus, 2020; Wang, 2019) menekankan bahwa pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas sehari-hari mahasiswa pendidikan olahraga serta menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara olahraga dan kebugaran fisik.

Transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi kerap kali diikuti pada perubahan aktivitas fisik serta gaya hidup. Penelitian (Deforche et al., 2015; Han et al., 2008) memaparkan bahwa masa tansisi menuju perguruan tinggi merupakan masa yang beresiko terhadap kenaikan berat badan dan perubahan kesehatan yang kurang baik. Hal tersebut dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti jarak lokasi tempat tinggal dengan perguruan tinggi yang jauh sehingga lebih banyak menggunakan transportasi umum atau pribadi, beban tugas akademis maupun pekerjaan diluar bidang akademik (Han et al., 2008;

Van Dyck et al., 2015). Disamping itu, tren sedentari makin mengkhawatirkan, diperparah kondisi pascapandemi COVID-19 mendorong generasi muda untuk mengurangi aktivitas fisik harian mereka (WHO, 2022). Maka skrining kesehatan, kebugaran jasmani dan kebugaran keterampilan menjadi langkah awal yang penting dalam mengidentifikasi kondisi fisik mahasiswa baru.

Skrining kebugaran fisik ialah suatu alat esensial yang digunakan untuk mengevaluasi status kebugaran individu, mengidentifikasi potensi resiko kesehatan dan dapat merancang serta mengelola intervensi latihan yang aman dan efektif yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan individu (ACSM, 2008). Skrining kesehatan sebelum berolahraga menilai aspek-aspek seperti tingkat partisipasi latihan fisik saat ini dan adanya tanda atau gejala penyakit kardiovaskuler dan terpenting mencegah resiko kesehatan selama aktivitas fisik (N Akilan, 2014). Skrining tersebut melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh serta faktor-faktor kesehatan individu (Bompa & Buzzichelli, 2015). Studi (Purnomo & Siti Nurrochmah, 2023) mengungkapkan bahwa kondisi antropometri yang kurang ideal pada mahasiswa dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, meskipun hasil belajar praktik mereka pada kategori yang sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mampu meraih prestasi akademik yang baik, namun kondisi fisik yang optimal tetap penting untuk mendukung aktivitas pembelajaran terutama dalam matakuliah praktik yang memerlukan kemampuan fisik prima.

Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan data empiris mengenai kesiapan fisik dan kesehatan mahasiswa baru yang dapat digunakan menjadi dasar untuk merancang program pembinaan yang sesuai khususnya pada mahasiswa putri. Hal tersebut relevan dengan kebutuhan departemen PJKR dalam memetakan mahasiswa baru sebagai dasar penyusunan program pembinaan. Dengan melakukan analisis komprehensif melalui tes skrining kondisi antropometri, kesehatan, fisik, kebugaran jasmani dan kebugaran keterampilan diharapkan dapat diperoleh gambaran menyeluruh mengenai kesiapan mahasiswa baru. Hal tersebut akan membantu institusi pendidikan dalam mengidentifikasi kebutuhan khusus mahasiswa terkait kesehatan dan kebugaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran serta prestasi akademik maupun non akademik.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini berupa rancangan survei bentuk *cross sectional* yaitu proses mengumpulkan data dari sekelompok subjek yang berbeda pada satu

titik waktu yang menggambarkan prevalensi atau karakteristik suatu populasi. Penelitian ini termasuk jenis deskriptif bersifat eksploratif yang menggambarkan suatu keadaan dan status subjek yang diteliti berdasarkan fakta hasil dari pengamatan melalui parameter tes dan pengukuran.

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Baru angkatan 2025 Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang kelompok putri sejumlah 61 mahasiswa sebagai sampel inklusif sedangkan, sampel eksklusif meliputi (1) mengundurkan diri sebagai Mahasiswa Departemen PJKR, (2) data hasil tes tidak lengkap, (3) tanpa keterangan.

Variabel penelitian yang diteliti berupa (1) variabel antropometri, meliputi usia, tinggi badan, berat badan, panjang tungkai dan panjang lengan; (2) variabel kesehatan pada dimensi tertentu seperti, kondisi jantung meliputi dimensi tekanan darah, BMI, denyut nadi istirahat, saturasi oksigen, lemak tubuh dan kapasitas pernapasan maksimal (KPM); (3) variabel tingkat kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan (4) variabel tingkat kebugaran motorik yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

HASIL

Tabel 1. Variabel antropometri

Descriptive Statistics									
	N	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis	KV		
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	
USIAMhswPutri	54	18.4444	.79305	.629	.661	.325	1.122	.639	4.30%
TBMHswPutri	54	155.7315	7.15913	51.253	-.078	.325	-.542	.639	4.60%
BBMhswPUTRI	54	54.1004	9.17727	84.222	.666	.325	.827	.639	16.96%
PTKAIMHswPUT	54	87.6667	7.32597	53.670	-1.070	.325	2.987	.639	8.36%
PLMHswPUTR	54	69.1481	6.84852	46.902	1.846	.325	5.466	.639	9.90%
Valid N (listwise)	54								

Keterangan:

TBMHsw : tinggi badan mahasiswa PTKAIMHsw: panjang tungkai mahasiswa
 BBMhsw : berat badan mahasiswa PLMMHsw : panjang lengan mahasiswa

Hasil statistik deksriptif dari 54 mahasiswa putri menunjukkan bahwa usia dan tinggi badan memiliki distribusi data homogen dan mendekati normal dengan rata-rata usia 18,44 tahun dan tinggi badan 155,73 cm dengan KV 4,30% – 4,60%. Berat badan dengan rata-rata 54,10 kg termasuk variabel homogen dengan KV 16,96%. Variabel panjang tungkai dan panjang lengan memiliki variasi data sedang dengan KV 8% - 9,90%.

Tabel 2. Variabel Kesehatan

Descriptive Statistics									
	N	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis	KV		
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	
KADOKSIPUUTR	54	97.1296	3.60841	13.021	-3.597	.325	14.460	.639	3.72%
DEnyutIStrPutri	54	96.6111	16.25437	264.204	.132	.325	-.319	.639	16.82%
DATBMIPUTRI	54	22.6481	4.24476	18.018	.886	.325	.360	.639	18.74%
ProsenLemakputri	54	26.3204	5.85006	34.223	.284	.325	-.144	.639	22.23%
FVCudaraInspiPutri	54	45.3704	17.40993	303.106	.029	.325	-.776	.639	38.37%
ProseFVE1EkspiPutr	54	22.2222	15.14168	229.270	1.100	.325	.509	.639	68.14%
Valid N (listwise)	54								

Keterangan:

KADOKSIPUUTR : kadar oksigen ProsenLemakputri : prosentase lemak
 DenyutIStrPutri : denyut nadi FVCudaraInspiPutri : FVC udara inspirasi
 DATBMIPUTRI : data BMI ProseFVE1EkspiPutr : prosentase FEV1 ekspirasi

Hasil statistik deskriptif dari 54 mahasiswa menunjukkan rata-rata kadar oksigen 97,12% dengan KV 3,72% dan nilai kurtosis 14,460 mengindikasikan bahwa sebagai besar subjek memiliki nilai tinggi. Rata-rata FEV1 22,22% memiliki distribusi data heterogen dengan KV 68,14% dan FVC memiliki rata-rata 45,37 dengan KV 38,37%. Denyut nadi (96,61), BMI (22,64) dan lemak (26,65) memiliki KV 16,82% - 26,32% dengan tingkat variasi sedang.

Tabel 3. Variabel Kebugaran Jasmani

Descriptive Statistics									
	N	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis	KV		
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	
NilaiKebugjasPutri	54	15.7407	2.04833	4.196	-.757	.325	1.585	.639	13.01%
Valid N (listwise)	54								

Keterangan:

NilaiKebugjasPutri : nilai kebugaran kebugaran jasmani putri

Hasil analisis statistik dekriptif dari 54 mahasiswa menunjukkan nilai kebugaran jasmani diperoleh rata-rata 15,74 dengan KV 13,01%. Distribusi data menunjukkan distribusi normal dengan ditunjukkan hasil kurtosis 1,585.

Tabel 4. Variabel Kebugaran Keterampilan

Descriptive Statistics							
	N	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis	KV

	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	
KebugTrampilPutri	54	15.0926	3.01110	9.067	-.213	.325	-.978	.639	19.95%
Valid N (listwise)	54								

Keterangan:

KebugTrampilPutri : kebugaran keterampilan putri

Hasil analisis statistik deskriptif 54 mahasiswa menunjukkan nilai kebugaran keterampilan diperoleh rata-rata 15,09 dengan tingkat KV 19,95% menjadikan data tersebut homogenitas. Distribusi data menunjukkan distribusi normal dengan nilai kurtosis -.978.

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani adalah program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga tertentu yang didalamnya yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik peserta didik melalui proses pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik baik aspek psikomotor, kognitif dan afektif yang fokusnya terhadap ketercapaian belajar keterampilan berupa ketampilan fisik dan motorik (Wiarso, 2015). Departemen PJKR merupakan lembaga yang mendidik mahasiswa untuk menjadi Guru PJKR pada jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Sehubungan dengan matakuliah yang disajikan di departemen PJKR terdapat matakuliah praktik gerak fisik atau jasmani, sehingga Mahasiswa Baru (MABA) pada departemen PJKR seharusnya memiliki fisik yang baik dan termasuk kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak (*motor fitness*) dalam kondisi yang prima (Clark et al., 2015).

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan prestasi akademik, terutama pada individu usia muda dan mahasiswa. (Singh et al., 2012) Dalam tinjauan sistematis disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan performa akademik dengan memperbaiki fungsi kognitif, perhatian dan memori. (Dwyer et al., 2001) juga mengidentifikasi bahwa terdapat hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi memiliki konsentrasi yang lebih baik dan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini relevan untuk mahasiswa PJKR, yang membutuhkan kebugaran fisik optimal untuk mendukung pembelajaran berbasis praktik. Dengan skrining awal kebugaran jasmani, institusi pendidikan dapat mengidentifikasi mahasiswa yang memerlukan dukungan tambahan untuk mencapai performa yang lebih baik.

Pada mahasiswa putri, pengukuran antropometri bertujuan sebagai indikator awal dari resiko kesehatan. Keterkaitan antara antropometri dengan kesehatan dapat dinilai dari penilaian komposisi tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak merupakan parameter antropometri yang sering digunakan untuk mengidentifikasi resiko penyakit (Buanasita, 2022). Penelitian (Wijayanti et al., 2018) menunjukkan hubungan yang signifikan antara komposisi lemak tubuh dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa. Kelebihan lemak tubuh, khususnya pada lemak visceral menjadi faktor resiko pada penyakit metabolik maupun kardiovaskular yang secara langsung dapat menurunkan status kesehatan seseorang. Sehingga pentingnya pemantauan antropometri yang tepat dan akurat dapat digunakan untuk menilai status kesehatan yang menjadi bagian integral. Studi lebih lanjut juga mengaitkan bahwa penilaian antropometri dan komposisi tubuh dengan indikator kesehatan metabolik seperti *Glycated Hemoglobin* (HbA1c) pada mahasiswa usia 17 sampai 22 tahun saling berkaitan (Pasha et al., 2025). Hal tersebut semakin menegaskan penilaian antropometri tidak hanya untuk ukuran fisik namun cerminan dari status kesehatan diri serta resiko terjadinya penyakit kronis.

Untuk menunjang aktivitas fisik pada pembelajaran matakuliah praktik seperti matakuliah pembelajaran Atletik atau senam, dibutuhkan keberadaan salah satu aspek penunjang unjuk kerja yaitu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional organ-organ tubuh untuk bekerja dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Rozi et al., 2021). Apabila fisik peserta didik (mahasiswa) dalam kondisi bugar atau sehat dinamis, seorang individu (mahasiswa) akan mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan kelelahan itu akan pulih kembali pada keesokan harinya (Purnomo & Nurrochmah, 2023). Perihal tersebut ditunjang oleh (Budiman et al., 2017) dimana terhadapat saling keterkaitan yang signifikan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan tingkat kebugaran jasmani dimana mahasiswa yang aktif beraktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik.

Tingkat kebugaran jasmani seringkali berkorelasi positif dengan peningkatan kebugaran keterampilan. Hal tersebut didukung dengan pernyataan (Gula, 2024) dalam penelitiannya menyatakan aspek daya tahan kardiorespirasi yang baik memungkinkan mahasiswa putri untuk mempertahankan performa keterampilan seperti kecepatan dan kelincahan dalam durasi yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Lebih lanjut (Luo et al., 2023) memaparkan bahwa latihan yang berfokus pada kekuatan dan daya tahan otot dapat secara signifikan dapat meningkatkan performa kebugaran keterampilan. Pada aspek antropometri dan kebugaran jasmani sangat mempengaruhi performa kebugaran keterampilan,

(Mohammadi & Saberi, 2014) menyatakan mahasiswa putri dengan persentase lemak tubuh yang lebih rendah cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam tes yang dilakukan membutuhkan daya ledak maupun kecepatan karena memiliki beban inersia yang lebih rendah.

KESIMPULAN

Hubungan antar aspek meliputi antropometri, kesehatan, kebugaran jasmani dan kebugaran keterampilan saling berkaitan pada performa tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa khususnya putri. Memiliki komposisi tubuh yang ideal menjadi pondasi awal yang mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani. Selanjutnya memiliki kebugaran jasmani yang baik serta optimal akan menjadi landasan dan fasilitas pengembangan yang diperlukan untuk mengasah kebugaran keterampilan yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik. Pada akhirnya penguasaan kebugaran keterampilan gerak yang baik akan membuat mahasiswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan aktivitas fisik serta mempertahankan kondisi antropometri, kesehatan serta kebugaran jasmani menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2008). ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual. In *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM.
- Budiman, I., Aprijana, I., & Iskandar, D. (2017). PENGGUNAAN TES LAPANGAN 1,6 KM METODA ROCKPORT UNTUK PENGUKURAN KEBUGARAN JANTUNG-PARU DENGAN BAKU EMAS TREADMILL METODA BRUCE. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.2.2>
- Clark, M. ., Lucett, S. ., & Sutton, B. . (2015). *Sports Performance Training*. Jones & Bartlett.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3). <https://doi.org/10.1123/pes.13.3.225>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. In *Journal of strength and conditioning*

- Siti Nurrochmah, Lokananta Teguh Hari Wiguno, Gema Fitriady, Lalu Moh. Yudha Isnaini, Rajip Mustafillah R, Sugiyanto, Fajar Raya Ferdinak K.B, Nurul Fadhilah Binti Abdullah
research / National Strength & Conditioning Association (Vol. 23, Issue 5 Suppl).
<https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31819df407>
- FIK Universitas Negeri Malang. (n.d.). *Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*. FIK Universitas Negeri Malang. <https://fik.um.ac.id/visi-misi-tujuan/>
- Gula, L. P. (2024). Health and skill-related physical fitness tests: An assessment in determining the students' physical fitness level. *Retos*, 58, 1014–1021.
- Han, J. L., Dinger, M. K., Hull, H. R., Randall, N. B., Heesch, K. C., & Fields, D. A. (2008). Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education*, 39(4). <https://doi.org/10.1080/19325037.2008.10599038>
- Luo, S., Soh, K. G., Zhang, L., Zhai, X., Sunardi, J., Gao, Y., & Sun, H. (2023). Effect of core training on skill-related physical fitness performance among soccer players: A systematic review. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 10). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1046456>
- Mohammadi, E., & Saberi, A. (2014). The relationship between body composition, anthropometry, and physical fitness in female university students. *TRENDS IN SPORT SCIENCES*, 3(21).
- N Akilan, B. C. (2014). Effect of Sports Specific Endurance Circuit Training on Maximal Aerobic Speed of High School Male Basketball Players During Competitive Season. *International Journal for Life Sciences and Educational Research*. https://unitedlifejournals.in/ms_files/ijlser/2.Effect_of_sports_specific_endurance_circuit_training_on_-_Akilan_and_Chittibabu.pdf
- Pasha, S. F. A., Syed, S. S., Sharafeldin M., A. M. S. M., Fard, E. H. N., Srinivasamurthy, S. K., Goud, M., & Salwa, S. (2025). Interrelation Among Anthropometric Indices, Body Composition, Physical Fitness, and Glycated Hemoglobin in a Cohort of Young Female University Students: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 17(3).
- Purnomo, I. M., & Siti Nurrochmah. (2023). Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM. *Jurnal Segar*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.21009/segar/1201.01>
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Sekretarian Negara*.
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained : Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1). <https://doi.org/10.37730/edutraind.v5i1.121>

Analisis tingkat kesiapan fisik melalui skrining tes aspek antropometri, kesehatan, kebugaran jasmani dan kebugaran keterampilan pada mahasiswa baru putri angkatan th. 2025 departemen PJKR-FIK Universitas Negeri Malang

- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. In *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* (Vol. 166, Issue 1). <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI. *KINESTETIK*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Deliens, T., & Deforche, B. (2015). Can Changes in Psychosocial Factors and Residency Explain the Decrease in Physical Activity During the Transition from High School to College or University? *International Journal of Behavioral Medicine*, 22(2). <https://doi.org/10.1007/s12529-014-9424-4>
- Wang, J. L. (2019). The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 67(6). <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747>
- WHO. (2022). Global status report on physical activity 2022. In *WHO Press, World Health Organization*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- Wiarso, G. (2015). *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Laksitas.
- Wijayanti, D., Rahfiludin, M. Z., & Suroto. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pengukuran Antropometri Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Peminatan Gizi 2018 Fkm Undip. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5).