



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.23742>

Perbedaan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2024-2025

Ramadhana Wahyudi Pratama¹, Nur Ahmad Arief²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Surabaya. Indonesia

Email koresponden: ramadhana.22192@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to see whether there were differences in physical activity between PJKR students of class 2024 and 2025, and to compare the level of physical activity between PJKR Unesa students of class 2024 and class 2025. This study used a comparative quantitative approach. The sampling technique used a perposive sampling technique where each class of 2024 and 2025 consisted of 50 students. The population and samples that will be used in this study are Unesa PJKR students of class 2024 and class 2025. Samples were taken from class 2024A with a total of 50 students and PJKR students of class 2025D totaling 50 students. This research used the G-PAC research instrument which has the aim of measuring physical activity responses for 7 days. Data analysis used SPSS version 27, to test the normality test, and the independent t-test. The results show that PJKR UNESA students from the class of 2024 and students from the class of 2025 have differences as evidenced by the value of the two questionnaires getting a significance value of 0.01 where the significance value < 0.05 , indicating that H_0 is rejected and H_a is accepted, thus it can be concluded that there are significant differences in physical activity between PJKR UNESA students from the class of 2024 and class of 2025.

Keywords: Physical activity, Students, PJKR

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat apakah ada perbedaan aktivitas fisik antara mahasiswa PJKR angkatan 2024 dan 2025, dan membandingkan tingkat aktivitas fisik antara mahasiswa PJKR Unesa angkatan 2024 dan angkatan 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *perposive sampling* yang dimana masing-masing angkata 2024 dan 2025 berjumlah 50 mahasiswa. Populasi dan sampel yang akan di gunakan Pada penelitian ini ialah mahasiswa Unesa PJKR angkatan 2024 dan angkatan 2025. sampel diambil dari kelas 2024A dengan jumlah mahasiswa 50 mahasiswa dan mahasiswa PJKR kelas 2025D yang berjumlah 50 mahasiswa. Riset ini meggunakan instrumen penelitian G-PAC yang memiliki tujuan mengukur aktivitas fisik respon selama 7 hari. Analisis data menggunakan SPSS versi 27, untuk menguji uji normalitas, dan uji independent t-test. Hasil menunjukkan mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan mahasiswa angkatan 2025 memiliki perbedaan dengan di buktikan dari nilai kedua angket mendapata kan nilai signifikasi sebesar 0,01 dimana nilai signifikasi $< 0,05$, menunjukkan H_0 di tolak serta H_a diterima, dengan demikian dapat di simpulkan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik antara mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan angkatan 2025.

Kata Kunci: aktivitas fisik, mahasiswa, PJKR 2024 dan 2025

Pratama, R. W. & Arief, N. A. (2026). Perbedaan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2024-2025. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 146-151

Sejarah Artikel:

Dikirim Maret 2026, Direvisi April 2026, Diterima April 2026

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang dilakukan manusia dalam berolahraga untuk mendapatkan kebugaran dimana kegiatan ini dilakukan hampir setiap hari. Menurut (Leonardo, 2021) aktivitas fisik ialah suatu kegiatan eksternal yang dilakukan dalam olahraga yang menggunakan tenaga atau energi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Suci Amanati, 2023). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot, rangka yang meningkatkan energi serta pengeluaran energy (Agusta, 2024). Aktivitas fisik menjadi salah satu hal penting yang berdampak dengan kehidupan manusia, tetapi pada jaman sekarang dengan adanya kemajuan tehknologi membuat perubahan yang sangat besar di kehidupan manusia,hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja tetapi juga anak usia dini. Manusia lebih suka atau sibuk dengan tehnologi nya dari pada beraktivitas diluar ruangan atau berolahraga (Geralda, 2023).

Aktivitas fisik meliputi aktivitas yang dilakukan di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama perjalanan, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu luang (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik telah terbukti bahwassanya dapat menjaga kesehatan mental yang dimana hal ini sangat lah penting bagi para remaja khusus nya mahasiswa, selain itu aktivitas fisik juga dapat mengurangi kecemasan dan depresi (Jajat, 2025). World Health Organization (WHO) merekomendasikan orang dewasa dengan durasi 150-300 menit per minggu melakukan aktivitas fisik tingkat sedang atau berdurasi 75-150 menit per minggu melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi dan dari Kemenkes menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari selama 5 kali seminggu (Kemenkes, 2019). PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) salah satu jurusan di Universitas Negeri Surabaya yang tidak lepas dengan kegiatan olahraga. Yang di naungi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang berhubungan pada aktivitas fisik, olahraga, penanaman nilai – nilai sosial yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani (Pabio, 2022). Aktivitas fisik di antara mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2024/2025 menjadi hal yang patut diperhatikan, karena aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Seiring meningkatnya kesadaran tentang penting nya menjaga kebugaran tubuh dengan beraktivitas fisik dengan teratur dapat mencegah terjadi nya penyakit, mencegah depresi mental, Dll (M.P. Rauzan, 2025). Berdasarkan dari program studi ini setiap mahasiswa dari prodi PJKR memiliki aktivitas fisik yang baik, tetapi belum ada infomasi yang jelas mengenai tingkat aktivitas fisik dari masing – masing mahasiswa (Pabio, 2022). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa PJKR, apakah ada perbedaan tingkat aktivitas fisik dari masing – masing mahasiswa khusus nya pada mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan angkatan 2025.

Dalam penelitiannya (N.I Atifah Anwar, 2024) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori sedang. Meski begitu, terdapat 21,5 % mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori rendah. Analisis perbandingan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor aktivitas fisik mahasiswa laki – laki dan mahasiswa perempuan, di buktikan dengan nilai signifikasi sebesar 0,000. Pada penelitian dari (Risqi, 2022) menyatakan bahwa adanya perbedaan aktivitas fisik siswa di tinjau dari tingkat kelas dengan F sebesar 3,909 dan sig. Sebesar 0,024 <0,05. Variabel aktivitas fisik terbukti signifikan, maka di lanjutkan dengan uji post hoc dan di dapatkan nilai sig. Sebesar 0,031 pada perbedaan aktivitas fisik kelas X dan XII.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, aktivitas fisik mahasiswa umumnya diteliti menggunakan pendekatan deskriptif untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik saja, seperti penggunaan instrumen GPAQ atau IPAQ yang mengklasifikasikan aktivitas fisik menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi (Rivaldi, 2023), Beberapa penelitian juga telah mengkaji

perbedaan aktivitas fisik berdasarkan angkatan, namun masih terbatas pada program studi non-keolahragaan seperti keperawatan (Nurmala, 2024). Selain itu, penelitian lain lebih banyak berfokus pada faktor yang memengaruhi aktivitas fisik atau hubungan aktivitas fisik dengan variabel lain, seperti kualitas hidup atau faktor penghambat dan pendukung, bukan pada perbandingan spesifik antar angkatan dalam satu program studi yang sama, Bahkan, studi komparatif yang ada cenderung membandingkan berdasarkan wilayah atau faktor lingkungan, bukan berdasarkan perbedaan cohort mahasiswa (Syahvira, 2025).

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (research gap), yaitu belum banyak penelitian yang secara khusus menganalisis perbedaan aktivitas fisik antar angkatan dalam program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), terutama pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (UNESA) angkatan terbaru seperti 2024 dan 2025. Padahal, perbedaan kurikulum, adaptasi lingkungan kampus, serta gaya hidup mahasiswa baru berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan membandingkan aktivitas fisik mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan 2025 guna memperoleh gambaran yang lebih. Selain itu juga dapat di jadikan fungsi tolak ukur untuk mempebaiki tingkat aktivitas fisik mahasiswa secara individu agar kedepannya memiliki tingkat aktivitas fisik yang berkualitas. (Pabio, 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Pendekatan ini digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik mahasiswa PJKR UNESA serta membandingkan aktivitas fisik. Menurut (Maksum, 2018). Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, karena bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena aktivitas fisik mahasiswa berdasarkan data numerik yang dikumpulkan melalui instrumen terstandar dan sudah lolos uji validitas dan reabilitas (Maksum, 2018), Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah mahasiswa PJKR angkatan 2024 sebanyak 50 mahasiswa, dan angkatan 2025 sebanyak 50 mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa PJKR Unesa angkatan 2024 dan angkatan 2025. Penelitian ini menggunakan instrumen G-PAC (Platini, 2021). Pengambilan data di lakukan pada saat responden selesai melaksanakan mata perkuliahan, dilakukan di gedung olahraga gor Internasional Unesa. hasil dari data tersebut akan di analisis menggunakan SPSS versi 27, untuk uji normalitas , uji independent test, (Ivanali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil serta analisis informasi yang digunakan untuk mengukur perbedaan aktifitas fisik antara mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan 2025 yang akan di jaabarkan pada bagian ini (Suwandaru, 2021).

Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Data	N	Sig.	Ket
Angkatan 2024	Aktivitas fisik	50	0,824	Normal
Angkatan 2025	Aktivitas fisik	50	0,183	Normal

Dasar uji Normalitas adalah untuk mengetahui apakah nilai signifikasi dari data tersebut terbukti normal atau tidak. Apabila skor signikasi $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal begitu dengan sebaliknya apabila jika $> 0,05$ maka data dinyatakan normal. Mengacu pada tabel hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data angket angkatan 2024 memiliki nilai signifikasi sebesar 0,824 dan di nyatakan normal. Sedangkan data angket angkatan 2025 memiliki nilai signifikasi sebesar 0,183 di nyatakan normal.

Tabel 2 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

Variabel	Kategori				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Angkatan 2024	43	1	-	-	6
Presentase (%)	86%	2%	-	-	12%
Angkatan 2025	44	3	-	-	3
Presentase (%)	88%	6%	-	-	6%

Berdasarkan tabel 3 kategori tingkat aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2024 dan 2025 di peroleh data dari mahasiswa PJKR angkatan 2024 memiliki tingkat aktivitas fisik Baik Sekali, dan ada beberapa mahasiswa yang masuk pada tingkat aktivitas fisik Baik, selain itu ada juga mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik Kurang. Pada mahasiswa PJKR angkatan 2025 di peroleh data mahasiswa yang masuk pada tingkat aktivitas fisik Baik Sekali , beberapa ada juga mahasiswa yang masuk pada tingkat aktivitas fisik Baik, selain itu ada mahasiswa yang masuk pada kategori Kurang Sekali (Rohmah, 2021).

Tabel 3 Uji Hipotesis

Variabel	N	Sig.	Ket.
Angkatan 2024	50	0,001	Signifikan
Angkatan 2025	50	0,001	Signifikan

Pada tabel 3 analisis uji statistik menggunakan uji independent test pada penelitian ini, berdasarkan hasil yang ada pada tabel 3 mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan mahasiswa angkatan 2025 memiliki nilai kedua angket yang signifikasi sebesar 0,01 dimana nilai signifikasi < 0,05, menunjukan H_0 di tolak serta H_a diterima, dengan demikian dapat di simpulkan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik antara mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan angkatan 2025 (Ivanali, 2021).

Mengacu pada hasil penelitian yang sudah di jabarkan sebelumnya, membuktikan bahwa mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan angkatan 2025 memiliki aktivitas fisik yang berbeda (Nur Indah Atifah Anwar, 2024). Mengacu pada latar belakang yang tertara pada pendahuluan dimana aktivitas fisik salah satu aspek penting yang berdampingan dengan kehidupan manusia (Rahman, 2023). Selain itu aktivitas fisik yang teratur membuat orang yang melakukan nya menjadi lebih produktif di karenakan kualitas fisik yang baik, kerja otot pada saat melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, sepak bola, dan olahraga lainnya dapat meningkatkan metabolisme tubuh (Multazami, 2022). Penelitian ini dapat menjadi fungsi tolak ukur kebugaran tubuh responden, sehingga kedepan nya responen dapat memperbaiki kualitas fisik menjadi lebih baik. Selain itu aktivitas fisik juga berdampak pada psikologis mahasiswa, dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik mahasiswa dapat dengan mudah mengontrol emosi, mengurangi rasa stres, mengurangi rasa cemas serta dapat meningkatkan imunitas tubuh (Cristanto, 2021).

Kecenderungan tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik bisa di sebabkan karena tidak melakukan kegiatan lain selain perkuliahan dan bermain ponsel (Rahman, 2023). Ditambah lagi dengan masih diterapkan nya pembelajaran jarak jauh yang mana mahasiswa belajar secara daring dan hanya duduk di depan komputer dalam rentang waktu yang cukup lama (Pabio, 2022). Hal ini di sebut dengan sedentary lifestyle, yaitu merupakan faktor resiko utama yang dapat menyebabkan gangguan pada tidur manusia, pusing, obesitas, dan penuan dini (Geralda, 2023). Selain untuk kebugaran aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap responsiv mahasiswa, pada penelitian (Multazami, 2022) mengatakan aktivitas fisik yang di kembangkan pada sekolah, atau pun perkuliahan berpengaruh pada kecerdasan dan daya tangkap siswa maupun mahasiswa. Keadan fisik yang berdampak terhadap pada kemampuan

kecerdasan, emosi manusia berada pada di dalam anatomi syaraf emosi dan otak, bagian lain yang di gunakan oleh tubuh untuk berpikir adalah korteks. (Cristanto, 2021).

KESIMPULAN

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan dalam berolahraga yang dilakukan manusia secara rutin untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas sangat penting dan juga berdampak dengan kehidupan manusia. Program studi Pendidikan Jasmani Keesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya menjadi salah satu program studi yang setiap hari nya banyak melakukan aktivitas fisik. Hasil dan pembahasan yang telah di jelaskan bahwasanya diantara mahasiswa PJKR UNESA angkatan 2024 dan angkatan 2025 memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda. Hal tersebut di buktikan dengan adanya nilai kategori aktivitas fisik mahasiswa angkatan 2024 dan mahasiswa angkatan 2025. Dengan nilai signifikasi masing masing $<0,005$ yaitu 0,01. Dengan melihat hasil dari penelitian ini perlu di pahami bahwa pentingnya aktivitas fisik untuk selalu menjaga kebugaran tubuh mahasiswa yang dimana hal tersebut dapat meningkatkan tingkat imunitas tubuh mahasiswa dan meningkatkan kecerdasan, responsif mahasiswa.

REKOMENDASI

Peneliti selanjutnya di harapkan bisa lebih meneliti dengan sampel yang lebih besar dan juga memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhi perbedaan fisik antar mahasiswa baik dari segi internal maupun eksternal, dan juga memperluas penelitian tidak hanya aktivitas fisik saja tetapi juga tingkat gizi, maupun sejenisnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Besar ucapan terimakasih seta penghargaan penulis haturkan kepada Universitas Negeri Surabaya atas berbagai dukungan, kesempatan, serta fasilitas yang di berikan sehingga membantu penulis dalam mengerjakan serta menyelesaikan penulisan ini sebagai bagian dari proses akademik. kepada bapak kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, seluruh staf administrasi prodi, dan juga mahasiswa PJKR angkatan 2024 dan 2025 yang telah memberikan bantuan, dukungan dan partisipasinya pada saat penelitian ini berlangsung. Kontribusi serta dukungan dari berbagai pihak sangat berperan penting guna kelancaran serta keberhasilan pada riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, E. (2024). Analisis Literasi Fisik Peserta Didik SMKN di Surabaya . *Journal Prestasi Olahraga* , 426-435.
- Cristanto, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Anak Usia Dewasa Muda. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 53-65.
- Geralda, k. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Sport Coaching*, 134-141.
- Ivanali, K. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan . *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 51-57.
- Jajat. (2025). Prediksi Mood Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Pada Remaja Menggunakan Algoritma Machine Learning. *Jurnal Keolahragaan*, 9 -12.
- Kemendes. (2019). Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa. *Kemendes RI*, 1-76.
- Leonardo, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 135-144.

- M.P. Rauzan. (2025). Analisis Kualitas Tidur, Pola Aktivitas Fisik, Massa Otot, Massa Lemak, dan Body Mass Index Pada Member Idachi Fitnes. *Jurnal Keolahragaan*, 45-55.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *NUTRIZONE*, 1-9.
- N.I Atifah Anwar. (2024). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Studi Global Physical Activity Questinnaire. *Indonesian Journal Of Physical Activity*, 262-269.
- Nurmala. (2024). Analisis Data Sekunder Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal FK-KMK Universitas Gajah Mada*.
- Pabio, S. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Masa Pandemi . *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 13-18.
- Platini, Neng Yulia Maudi & Hesti. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi . *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 25-38.
- Rahman, Dally. (2023). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pada Masa New Normal . *Journal Patriot*, 75-82.
- Risqi, Andika Hamlul. (2022). Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani di Tinjau Berdasarkan Tingkat Kelas di Sekolah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 353-359.
- Rivaldi. (2023). Global Physical Activity Questionnaire: Aktivitas Fisik Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid - 19. *Jurnal Education*, 2160-2164.
- Rohmah, Lailatul. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehtan*, 511-519.
- Suci Amanati, Boki Jaleha. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitnes. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 30-33.
- Suwandaru, C. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidika Olahraga dan Kesehatan*, 113-119.
- Syahvira. (2025). Analisis Komparatif Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Gen Z Berdasarkan Kepadatan Penduduk. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 860-873.
- Wahyuni, Yulia. (2021). Analisis Perbedaan Asupan Kalsium, Magnesium, Zink, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismonerea Pada Remaja Putri Atlet di SMA Negeri Ragunan . *Ilmu Gizi Indonesia* , 71-80.
- Wirakhmi, Ikit Netra. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal untuk Masyarakat Sehat*, 61-67.