

Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang

Adi Putra Wiranata

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
adiwiranata@mhs.unesa.ac.id

Joesoef Roepajadi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
joesoefroepajadi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga. Oleh karena itu kebugaran merupakan masalah yang penting bagi semua orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi ilmu keolahragaan berdasarkan penggunaan waktu luang. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam tes ini adalah *Multistage Fitness Test* (MFT). Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan tingkat kebugaran penggunaan waktu luang antara kelompok olahraga futsal, jogging, dan bulu tangkis. Dimana kelompok futsal kebugarannya lebih tinggi daripada bulu tangkis dan bulu tangkis lebih tinggi dari jogging.

Kata kunci: Perbandingan, Kebugaran Jasmani, Waktu Luang

ABSTRACT

Physical fitness is a physical condition that describes the potential and physical ability to perform certain tasks with optimal results without showing significant fatigue. That in order to achieve fitness and health, one must regulate food, rest adequately, and exercise regularly. Thus, a healthy lifestyle will include diet, maintaining personal health, adequate rest, and active exercise. Therefore fitness is an important problem for everyone. The purpose of this study was to find out the comparison of physical fitness level of sports science study program students based on the use of leisure time. The sample in this study was the student of sports science study program at the State University of Surabaya. The instrument used in this test is *Multistage Fitness Test* (MFT). The results of this study there are differences in fitness levels of leisure use between futsal, jogging and badminton sports groups. Where the futsal group has higher fitness than badminton and badminton is higher than jogging.

Keywords: Comparison, Physical Fitness, Leisure Time

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-harinya tidak hanya terkait aktifitas perkuliahan saja, tetapi mahasiswa juga menjalani kegiatan-kegiatan lain diluar perkuliahan. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa terkait dengan dirinya sendiri sebagai pribadi, sebagai bagian dari komunitasnya, serta bagian dari masyarakat dalam kodratnya sebagai makhluk sosial. Dalam hal alokasi waktu setiap harinya, mahasiswa memiliki waktu luang yang cenderung lebih banyak daripada kegiatan perkuliahan yang pada umumnya mencapai 10 jam/hari. Berbagai aktivitas dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang. Contohnya adalah dengan melakukan kegiatan perorangan maupun berkelompok, baik kegiatan yang ringan, sedang atau berat. Setiap kegiatan tersebut melibatkan kegiatan fisik. Oleh karena itu, maka kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang secara umum dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik. Namun, tidak seluruh waktu luang mahasiswa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Ada pula yang digunakan untuk belajar, rekreasi, jalan ke mall, ataupun hanya sekedar nongkrong. Waktu luang merupakan bagian yang terpenting bagi setiap orang. Sebagaimana diketahui bahwa pada hakekatnya kehidupan manusia khususnya mahasiswa, selalu ditandai dengan berbagai aktivitas atau kegiatan, seperti kegiatan belajar, privat, kursus, dan bekerja, yang selalu terikat oleh waktu aktif, dalam arti kegiatan tersebut selalu berhubungan dengan jadwal yang telah ditetapkan. Namun dalam mengisi kegiatan diluar jam tersebut tentunya memerlukan waktu, terlihat penggunaan waktu luang banyak di manfaatkan sebagai cara untuk mencapai tujuan sesuai dengan kebutuhan, melalui kegiatan yang dipilih pada dasarnya akan mendapatkan kepuasan, sebaliknya kegagalan dalam memenuhi kebutuhan akan mendapatkan kekecewaan terhadap perkembangan hidup selanjutnya. Pada umumnya mahasiswa kurang memperhatikan kapan waktu luang yang dimiliki. Menurut Nisar (2014:14) waktu luang adalah waktu dimana kita mempunyai kebebasan untuk berbuat, kebebasan yang tak punya tekanan apapun baik tugas ataupun pekerjaan yang kita miliki. Menurut Rasimi, (dalam Gajewska dkk, 2017:63) waktu senggang ada sebagai fenomena sosial dan merupakan bagian yang tersusun dari kehidupan setiap orang. Masalah yang ada adalah bagaimana mencegah penggunaan waktu senggang yang tidak konstruktif, yang merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Waktu luang sangat penting dalam kehidupan individu. Pada dasarnya McKay (dalam Hamid dkk, 2016:729) mendefinisikan waktu luang sebagai waktu yang dialokasikan selain dari pekerjaan nyata berdasarkan pertimbangan individu dalam memilih

waktu untuk kegiatan waktu luang. Banyak mahasiswa yang membuang atau menyianyikan waktu luangnya dengan kurang efektif contohnya nongkrong di warung, bermain bersama teman, bermain sosial media, ataupun bermain *game online*.

Secara umum, yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004:2). Sedangkan menurut Sudiana (2014:391) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Berolahraga mempunyai peran besar terhadap tingkat kesehatan seseorang dan bagi yang tidak rajin berolahraga dapat mengakibatkan faktor resiko berbagai macam penyakit di masa yang akan datang. Prasetyo (2017:87) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Olahraga merupakan investasi jangka panjang, dengan berolahraga maka dapat terhindar dari penyakit, dan dengan berolahraga maka badan akan menjadi lebih sehat dan bugar dibandingkan dengan orang yang tidak pernah ataupun jarang berolahraga. Olahraga tidak hanya dibutuhkan beberapa kelompok umur, olahraga dibutuhkan untuk semua umur dan semua kalangan dari mulai kecil sampai lanjut usia. Sehat dan bugar itu beda, orang sehat belum tentu bugar namun bila seseorang itu bugar sudah tentu sehat. Banyak macam olahraga yang bisa dilakukan untuk mengisi waktu luang, contohnya yaitu jogging, bulu tangkis, renang, sepakbola, ataupun futsal. Sebagai mahasiswa ilmu keolahragaan setidaknya bisa menggunakan waktu luang dengan sebaik mungkin, dengan kegiatan olahraga agar lebih bermanfaat bagi kita sendiri dan disisi lain membuat kita tetap sehat dan bugar.

Pengertian Waktu Luang (*Leisure Time*)

Dalam bahasa Inggris pengertian waktu luang dikenal dengan sebutan *leisure*. Sedangkan kata *leisure* berasal dari bahasa Latin *licere*, yang mempunyai arti diizinkan (*to be permitted*) atau menjadi bebas (*to be free*). Aristoteles dan Thomas Aquinas berpendapat bahwa waktu senggang adalah saat di mana manusia hidup secara paling penuh. Itulah saat di mana manusia bereksistensi sesuai dengan esensinya sebagai manusia. Maka, pelenyapan waktu senggang dari kehidupan manusia merupakan penghapusan visi kemanusiaan

tersebut. Padahal Aristoteles pernah berkata bahwa kita bekerja agar dapat menikmati waktu senggang. Menurut Nisar (2014:14) waktu luang adalah waktu di mana manusia mempunyai kebebasan untuk berbuat, kebebasan yang tak punya tekanan apapun baik tugas ataupun pekerjaan yang kita miliki. Menurut Salleh (dalam Shokhaily dkk, 2016:546) Waktu luang juga dibagi menjadi dua jenis waktu luang aktif dan waktu luang pasif. Berbagai waktu luang untuk melakukan waktu luang yang aktif seperti olahraga dan rekreasi atau waktu luang secara pasif, seperti berbelanja atau menjelajahi internet

Pengertian Kebugaran

Menurut Widiastuti (2015:13) yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Menurut Widiastuti (2015:14) ada dua komponen kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) fleksibilitas, (5) komposisi tubuh. Sedangkan yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) kecepatan, (2) *power*, (3) keseimbangan, (4) kelincahan, (5) koordinasi, dan (6) kecepatan reaksi.

Kebugaran menurut Irianto (2000:16) bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga. Olahraga sangatlah diperlukan oleh manusia agar badan tetap sehat dan bugar.

1. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk mencapai kebugaran meliputi:
 - a. Mengatur Makanan dan Pola Makan

Diet berarti mengatur pola makan. Hal ini bermakna bahwa makanan yang dimakan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga.

Dengan kata lain, *input* energi harus sama dengan *output* energi. jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang

- b. Menjaga Kesehatan Pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut Irianto (2004: 83)
- c. Mengatur Istirahat

Mengatur istirahat berarti mengatur antara beraktivitas dan beristirahat. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faal.
- d. Olahraga Teratur

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, berenang, dan bersepeda.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian perbandingan, yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel dan ukuran tertentu (Maksum, 2012:74). Disini peneliti membandingkan tiga kelompok penggunaan waktu luang olahraga futsal, bulu tangkis, dan jogging. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen yaitu penelitian hanya melakukan survei tanpa melakukan perlakuan khusus. Desain penelitian ini hanya menggunakan desain komparatif dimana peneliti hanya membandingkan kelompok sampel dengan kelompok lainnya (Maksum,2012:104)

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya
2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling* untuk mengetahui karakteristik mahasiswa berdasarkan penggunaan waktu luang. Dan sampel penelitian ini

menggunakan 30 mahasiswa putra prodi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

3. Variabel penelitian
 - a. Variabel bebas penggunaan waktu luang kelompok futsal, bulu tangkis, dan jogging.
 - b. Variabel terikat yaitu tingkat kebugaran mahasiswa prodi ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
4. Instrumen penelitian
 Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk tes *Multistage Fitness Test (MFT)* untuk mengetahui tingkat kebugaran
5. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *posttest* langsung menggunakan tes *Multistage Fitness Test (MFT)*
6. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji friedman. Uji friedman merupakan metode dalam statistika nonparametrik yang digunakan untuk melakukan analisis ragam 2 arah (*two way analysis of variance*). *Friedman Test* mensyaratkan tidak ada ulangan bagi perlakuan yang diberikan kepada unit-unit percobaan. Maksudnya yaitu hanya ada tepat satu kali pengamatan untuk setiap perlakuan di dalam setiap blok atau kelompok. Selain itu perlakuan yang digunakan setidaknya-tidaknya sebanyak tiga perlakuan (Siregar, 2015:357) Prosedur menghitung Uji Friedman menurut (Siregar, 2015:358) sebagai berikut:

- a. Menghitung X^2_{hitung}
 Membuat ranking dari hasil perlakuan terhadap unit-unit percobaan atau kelompok dengan cara mengubah data hasil pengamatan (data interval) kedalam data ordinal dengan memberikan angka 1 untuk nilai terkecil dan angka 3 untuk nilai terbesar

- 1) Buat tabel penolong:

Tabel 3.2 Penolong untuk Uji Friedman

Subjek (n)	Perlakuan/ Metode (k)			
	I	II	III	Ke-n
1				
2				
3				
4				
Jumlah	J_r	J_r	J_r	J_r

- 2) Menghitung nilai X^2_{hitung}

$$X^2_{hitung} = \left[\frac{12}{nk(k+1)} \sum_{i=1}^k (J_r^i)^2 \right] - 3n(k+1)$$

Keterangan:

J_r =Jumlah ranking hasil setiap perlakuan

n = Jumlah responden atau percobaan

k = Jumlah perlakuan/ metode

- b. Menentukan nilai X^2_{tabel} sebagai berikut:
 Nilai X^2_{tabel} dapat dicari dengan menggunakan tabel *Chi- Kuadrat*.
 Caranya, $X^2_{tabel} = (\alpha) (k-1)$
 Dimana, α = taraf signifikan, n= jumlah data
- c. Kaidah pengujian signifikansi:
 Jika $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, maka H_0 diterima
 Jika $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$, maka H_0 ditolak
- d. Membandingkan antara X^2_{hitung} dan X^2_{tabel}
 Tujuan membandingkan X^2_{hitung} dan X^2_{tabel} ialah untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara k sampel berdasarkan kaidah pengujian
- e. Membuat kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian dan pembahasan ini akan menguraikan tentang hasil penelitian Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang, yang terdiri dari kelompok futsal, jogging, dan bulu tangkis. Pengukuran kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*. Adapun analisis data menggunakan secara manual, menggunakan uji friedman dengan hasil $X^2_{hitung} = 6,2$ dan $X^2_{tabel} = 5,99$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran penggunaan waktu luang mahasiswa yang mengikuti olahraga futsal, jogging dan bulu tangkis. Berikut merupakan tabel hasil tes *Multistage Fitness Test (MFT)*:

Tabel 4.1 Hasil Data VO_2Max

Tingkat Kebugaran berdasarkan Penggunaan Waktu Luang (VO_2Max)		
Futsal	Bulu tangkis	Joging
39.5	33.0	37.8
39.5	37.5	33.3
33.0	35.7	39.2
37.5	35.7	40.8
38.5	33.3	33.0
37.5	34.7	31.8
39.2	37.8	36.8
38.2	34.7	28.0
43.3	40.5	36.1
37.8	40.2	34.3

Tabel 4.2 Nilai Rata-rata

No.	Variabel	Mean	Median	Mode
1	Futsal	38.4	38.35	39.5
2	Joging	36,31	38.2	37.5
3	Bulu tangkis	35.11	38	37.5

Rumus Uji Friedman:

$$X^2_{hitung} = \left[\frac{12}{nk(k+1)} \sum_{i=1}^k (J_r)^2 \right] - 3n(k+1)$$

Keterangan:

J_r = Jumlah ranking hasil setiap perlakuan

n = Jumlah responden atau percobaan

k = Jumlah perlakuan/ metode

Nilai $X^2_{hitung} = 6,2$

Nilai $X^2_{tabel} = (\alpha, k-1)$

Dimana $\alpha = 0,05, k=1$

Sehingga nilai $X^2(0,05, 2) = 5,991$

$X^2_{hitung} = 6,2 > X^2_{tabel} = 5,991$

Karena nilai X^2_{hitung} lebih besar dari X^2_{tabel} , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat perbedaan tingkat kebugaran penggunaan waktu luang mahasiswa yang mengikuti olahraga futsal, joging dan bulu tangkis

PEMBAHASAN

Pembahasan ini akan membahas tentang Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang,. Dari hasil tes *Multistage Fitness Test (MFT)* terdapat perbedaan tingkat kebugaran berdasarkan penggunaan waktu luang antara kelompok olahraga futsal, joging, dan bulu tangkis. Hal ini disebabkan karena perbedaan intensitas antara olahraga futsal, bulu tangkis, dan joging

Hasil ini didapatkan dari kemampuan fisik tiap-tiap individu sampel tes yang sama, dan dilihat dari kajian teori tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

1. Faktor Internal

a. Genetik

Faktor keturunan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerob.

b. Usia

Sesuai dengan rumus denyut nadi maksimal, maka semakin bertambah usia seseorang maka akan cenderung mengalami penurunan denyut nadimaksimal secara tidak langsung berdampak pada penurunan kebugaran jasmani. Penampilan fisik seseorang berada dalam tingkatan puncak pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan mengalami kemunduran kebugaran jasmaninya dapat diperlambat dengan melakukan latihan olahraga yang teratur.

c. Jenis kelamin

tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan oleh perbedaan komposisi tubuh dan kandungan hemoglobin, dimana wanita memiliki lebih banyak kandungan 25% dibanding pria 15% yang berpengaruh pada transportasi oksigen.

2. Faktor Eksternal

a. Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Menurut Ashadi dalam Hartono, S.dkk (2013:26) individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b. Kebiasaan olahraga

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik dengan tata cara dan aturan tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja

tubuh. Dampak dari olahraga yang baik adalah peningkatan kebugaran jasmani.

c. Kecukupan istirahat

Jumlah waktu istirahat yang terlalu singkat ataupun terlalu lama berdampak negatif terhadap kesehatan dan psikologis. Jumlah waktu istirahat yang optimal berkisar antara 7-8 jam dalam sehari

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya maka hasil akhir penelitian dapat disimpulkan yaitu:

1. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran penggunaan waktu luang antara kelompok olahraga futsal, jogging, dan bulu tangkis. Di mana kelompok futsal dari 10 orang memiliki kategori tingkat kebugaran yang baik 1, kategori sedang 8 dan kategori kurang 1. Kemudian kelompok jogging dari 10 orang memiliki kategori tingkat kebugaran sedang sebanyak 8, kategori kurang 2. Dan kelompok bulu tangkis dari 10 orang memiliki kategori sedang 6, kategori kurang 3, kategori kurang sekali 1.
2. Di mana penggunaan waktu luang futsal memiliki kebugaran lebih besar daripada bulu tangkis dan bulu tangkis lebih besar dari jogging. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan intensitas, olahraga futsal memiliki intensitas tinggi dan bulu tangkis bisa tinggi bisa sedang dan jogging memiliki intensitas yang rendah

Saran

Sesuai dengan data penelitian dan simpulan yang telah di jelaskan, maka penelitian mengajukan saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa hendaknya menggunakan waktu luangnya dengan secara efektif contohnya dengan aktivitas olahraga agar badan tetap sehat dan bugar
2. Hasil penelitian ini masih belum sempurna sehingga perlu untuk dikembangkan lagi, agar bisa memberikan sebuah informasi atau hasil yang lebih banyak dalam penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
Gajewska, P & Piskrzyńska, K. 2017. *Leisure Time Management*. Journal Volume 5 (2017) No. 1
Hamid, H, N dkk. 2016. *The Effect Of Leisure Time Activities On Life Quality Of Youth In Malaysia*. Faculty of Education The National University of Malaysia

Hartono.S, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
Husnan, fathul.2013. *buku sakti blogger*. Jakarta: PT Elex media Komputindo
Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya
Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
Maryati. 2012. *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero)
Mechikoff, Robert A. 2010. *A History and Philosophi of Sport and Physichal Education*. New York: McGraw Hill.
Nisar, Fachrun. 2014. *Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar)*
Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
Shokhailya, M, N, Z, A & Ahmad, A. 2016. *Student Participation In The Leisure Activities And The Relationship Between Individuals Social Wellbeing*. Faculty of Education The National University of Malaysia
Siregar, Syofian. 2017. *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: KENCANA
Sudiana, I Ketut. 2014. *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014
Torkkildsen, George. 2012. *Leisure and Recreation Management*. Fourth Edition.
Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajagrafindo Persada.
Yulianawan, Dhedy. *Bulu Tangkis Dasar*. Sleman:CV Budi Utama