

SURVEI TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DALAM PEMANFAATAN WAKTU TERLUANG PADA MAHASISWA PUTRA PRODI IKOR ANGKATAN 2017

Agustinus Narda Kismono

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

Andun Sudijandoko

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

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kondisi dimana ketika tubuh dapat melakukan segala aktivitas berat maupun ringan yang memerlukan sejumlah tenaga tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan sejumlah aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani sangat penting untuk mahasiswa, terlebih mahasiswa olahraga seperti mahasiswa prodi IKOR. Dengan badan yang bugar maka mahasiswa mampu melakukan kegiatan perkuliahan dengan baik bahkan tanpa hambatan apapun yang berkaitan dengan jasmani. Selain kebugaran, pemanfaatan waktu juga penting bagi mahasiswa. Jika mahasiswa dapat memanfaatkan waktu yang ada dengan baik, dan menggunakan waktu luang yang dimilikinya dengan berolahraga maka kebugaran jasmaninya akan tetap terjaga. Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa prodi IKOR angkatan 2017 dengan kegiatan dalam memanfaatkan waktu luangnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra prodi IKOR angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya dalam pemanfaatan waktu terluangnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah tes lari berjarak 1600 meter guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, serta angket sebagai instrumen untuk mencai tahu tingkat pemanfaatan waktu luang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 24 mahasiswa yang diambil dari mahasiswa putra prodi IKOR angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Berdasar pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra prodi IKOR angkatan 2017 dikatakan baik, dengan hasil diketahui ada 29.16 % yang masuk dalam kategori "Baik", 45.84 % masuk kategori "Sedang", dan 25 % masuk kategori "Kurang". Sedangkan untuk pemanfaatan waktu luangnya diketahui sebesar 70.84 % masuk dalam kategori baik, 29.16 % masuk dalam kategori cukup, dan 0 % kurang baik.

Kata kunci: Tingkat kebugaran jasmani, pemanfaatan waktu, waktu luang

Abstract

Physical fitness is condition depicting physical potential and ability physical for do task - the task certain with optimal results without show significant fatigue. Physical fitness is very important for students, especially college student Sports as college student IKOR study program. With fit body then college student could do activities lecture with good and without obstacles whatever. Besides fitness, utilization time is also important for college student. If college student could make use of time there with good, and use time that with exercise then fitness body will permanent awake. Because of that researcher want researching about level fitness physical in students IKOR study program 2017 class with activities in make use of time spare it. Aim research this for describe it level physical fitness college students men of the 2017 academic at study program IKOR. Type research used in research this is research descriptive quantitative with test run 1600 meters as instrument research for knowing level physical fitness student and questionnaire as instrument for level utilization time spare. Sample in research this there were 24 people taken from college students men of the 2017 academic at study program IKOR. Based on results research could concluded that level physical fitness college students men of the 2017 academic at study program IKOR is said well, with results known 29.16% incoming in "Good" category, 45.84% entered category "Medium", and 25% entered "Less" category. While for utilization time spare it known amounting to 70.84% entry in category well, 29.16% entered in category enough, and 0% less good.

Keywords: physical fitness level, utilization time, time spare

PENDAHULUAN

Secara umum manusia memiliki waktu 24 jam dalam sehari semalam dan penggunaan waktu sangat tergantung pada kepentingan orang masing-masing. Penggunaan waktu bagi setiap orang berbeda-beda, hal ini tergantung pada kebiasaan seseorang, sasaran hidup seseorang, status ekonomi, lingkungan, dan banyak faktor lainnya. Orang yang sudah berkeluarga cenderung lebih banyak mempergunakan waktu untuk bekerja, sedangkan anak-anak dan remaja cenderung lebih banyak mempergunakan waktu untuk bermain. Dalam jurnal Dapan dan Fajar (2010), mengelompokkan penggunaan waktu dalam sehari semalam terbagi menjadi tiga, yaitu untuk bekerja (mencari nafkah, sekolah, atau tugas pokok lainnya), merawat diri (berdandan, makan, minum, istirahat, membersihkan badan), dan waktu luang. Jika dilihat dari jenis pemakaian waktu luang, seorang mahasiswa dapat dikategorikan kedalam pemanfaatan waktu luang sebagai aktivitas. Yang mana ada waktu lebih yang dimiliki untuk melakukan segala hal sesuai dengan keinginan yang bersifat menghibur menurut masing-masing orang, setelah aktivitas pokoknya terlaksanakan. Aktivitas pokok itu, yaitu mengikuti kegiatan perkuliahan yang memang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa. Mahasiswa terkadang menggunakan waktu luangnya untuk melakukan berbagai macam kegiatan sesuai dengan minat dan keinginannya masing-masing, baik di lingkungan kampus, rumah, maupun lingkungan lainnya seperti; mengikuti kegiatan kerohanian, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, kegiatan rekreasi, olahraga dan lainnya yang menurut mereka positif.

Waktu luang adalah waktu yang digunakan sebebaskan-bebasnya yang nantinya akan menimbulkan rasa senang dari kegiatan tersebut. Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan sesuai pilihannya sendiri. Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, meningkatkan kesegaran mental dan sosial serta sebagai selingan dan hiburan, serta sebagai sarana rekreasi. Farmawi Muhammad (2001:52) mengatakan "waktu luang adalah waktu bebas yang tersisa dari serangkaian kegiatan kehidupan sehari-hari atau setelah melaksanakan kewajiban dan kepentingan".

Selanjutnya dijelaskan juga dalam Jurnal Dapan dan Fajar (2010) mengelompokkan kegiatan

pemanfaatan waktu luang berdasarkan tempat kegiatan menjadi kegiatan *indoor*, dan *outdoor*. Kegiatan *indoor* adalah kegiatan yang dilakukan di dalam ruangan, seperti; olahraga dalam ruangan, pertunjukan seni, hobi, musik, dan lain-lain. Sedangkan kegiatan *outdoor* adalah kegiatan yang dilakukan di luar ruangan, seperti; olahraga lapangan, hobi, musik, kesenian, dan lain-lain. Hampir semua kegiatan dapat dimasukkan kedalam kedua kategori kegiatan ini, yang membedakan hanyalah tempat pelaksanaan kegiatan tersebut. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas rekreasi. Olahraga dapat dilakukan di area *outdoor* maupun *indoor*. Olahraga sekarang sudah berkembang menjadi sebuah gaya hidup masa kini yang sering dilakukan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan jasmaninya. Ada beberapa tujuan masyarakat melakukan olahraga, yaitu; untuk rekreasi, untuk kepentingan olahraga itu sendiri, mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan untuk mencapai prestasi.

Menurut Afriwardi (2011:3), arti olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan tertentu tetapi tidak terikat pada intensitas dan waktunya. Fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh seseorang masih sehat. Ketika tubuh sehat maka segala aktivitas akan dapat mudah untuk dilakukan. Olahraga juga dapat dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Biasanya orang yang rajin berolahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:2) yang dimaksud kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu luangnya. Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas

hidupnya sehingga sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, lari, bersepeda, senam, renang, dan lain-lain. Kegiatan tersebut akan mendapat efek yang maksimal jika dilakukan dengan diimbangi pola hidup yang sehat seperti, istirahat yang cukup dan teratur, mengonsumsi makanan yang sehat, menjaga kebersihan tubuh, dan selalu berfikir positif.

Universitas Negeri Surabaya, sebagai salah satu universitas negeri di Surabaya memiliki fakultas yang fokus pada bidang olahraga, yaitu Fakultas Ilmu Olahraga (FIO). Disini rata-rata mahasiswa yang masuk berasal dari binaan atlet atau mantan atlet, oleh karena itu kesadaran olahraga mahasiswa FIO sedikit lebih tinggi daripada fakultas lain. Namun seiring berjalannya waktu perkuliahan, banyak mahasiswa yang mengurangi waktu untuk berolahraga dan lebih sering nongkrong atau ngobrol di warung kopi ketika sore hari ataupun malam hari setelah berkuliah, yang mana seharusnya dapat digunakan untuk istirahat atau mengembangkan skill olahraga mereka agar kebugaran tubuhnya tetap terjaga dengan baik. Ini menjadi hal yang bertolak belakang dari citra mahasiswa olahraga. Terlebih lagi rata-rata perkuliahan di FIO ini membutuhkan banyak kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Jika mereka tidak bisa mengikuti kuliah dengan baik karena masalah kebugaran jasmaninya, maka dapat dipastikan akan mengganggu aktivitas perkuliahan dan juga berpengaruh dengan nilai mahasiswa itu sendiri. Untuk itu perlu pemanfaatan waktu luang yang bagus agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga, sehingga dapat melakukan segala aktivitas dengan kondisi badan yang prima.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk perlakuan agar diketahuinya kebugaran jasmani serta dari hasil penelitian ini dilakukan analisis berdasarkan kondisi dalam proses penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa putra IKOR angkatan 2017. Populasi pada penelitian ini berjumlah 116 mahasiswa putra IKOR angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Random Sampling*. Pengambilan sampel menurut Suharsimi Arikunto (2010:112), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika

subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15 % atau 20-25% atau lebih.

Namun dengan pertimbangan efisiensi sumber daya dan besarnya jumlah sampel yang dapat diambil. Disini peneliti hanya mengambil sampel berjumlah 24 mahasiswa putra IKOR angkatan 2017.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan kuesioner. Tes dalam penelitian ini menggunakan tes 1600 meter untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dan kuesioner pemanfaatan waktu luang untuk mengetahui seberapa besar pemanfaatan waktu luang mahasiswa tersebut.

Analisis data dilakukan dengan cara menyusun data yang telah diperoleh berdasarkan *random sampling*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif, yaitu menggambarkan secara langsung presentase dari tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa putra IKOR angkatan 2017 Fakultas Ilmu Olahraga terhadap penggunaan waktu luangnya.

Adapun kriteria angket yang dipakai adalah sebagai berikut: (Sugiyono, 2012)

Sangat Setuju	= (SS)	skor 5
Setuju	= (S)	skor 4
Netral	= (N)	skor 3
Tidak setuju	= (TS)	skor 2
Sangat tidak setuju	= (STS)	skor 1

Pengkategorian dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: baik, cukup baik, dan kurang baik. Untuk menentukan kriteria skor menggunakan kriteria dalam skala tiga, dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

No.	Norma Penilaian	Interprestasi
1	$(Mi + 1SDi) < X < (Mi + 3SDi)$	Baik
2	$(Mi - 1SDi) < X < (Mi + 1SDi)$	Cukup Baik
3	$(Mi - 3SDi) < X < (Mi - 1SDi)$	Kurang Baik

Keterangan :

$(Mi) = 1/2 \times (\text{Maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$

$(SDi) = 1/2 \times (\text{Maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$

Setelah data terkumpul maka selanjutnya data akan dianalisis. Tujuan analisis adalah untuk

menjawab rumusan masalah. Teknik analisis yang digunakan yaitu:

a. Menghitung rata-rata (*Mean*)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu. (Maksum, 2012)

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M : *Mean*

$\sum X$: jumlah data atau skor mentah

N : jumlah individu atau subyek

b. Menghitung persentase

Setelah data penelitian diperoleh melalui angket kemudian dilakukan analisis data. Untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dalam pemanfaatan waktu luang mahasiswa, data dianalisis dengan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : angka persentase waktu luang mahasiswa

F : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : jumlah skor maksimum

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perhitungan data dilakukan secara manual. Data dalam penelitian ini meliputi hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang diukur menggunakan tes lari 1600 meter dan angket pemanfaatan waktu luang. Sasaran dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa prodi IKOR 2017 FIO dengan pemanfaatan waktu luangnya.

Instrumen yang pertama berupa tes lari 1600 meter yang sudah ditentukan dengan norma penilaian. Instrumen yang kedua berupa kuesioner untuk mengukur pemanfaatan waktu luang mahasiswa yang terdiri dari 20 item pertanyaan dengan rentan skor 1- 5. Lalu skor tadi akan dikalikan dengan 20 item pertanyaan tadi, sehingga diperoleh rentan skor antara 0 sampai dengan 100. Selanjutnya data hasil pengukuran tersebut dianalisis dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran menggunakan tes lari 1600 meter pada mahasiswa IKOR angkatan 2017 bahwa rata – rata kecepatan lari 1600 meter dari masing – masing mahasiswa

IKOR angkatan 2017 dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Lari 1600 Meter pada Mahasiswa IKOR UNESA Angkatan 2017

Rentang Skor Tes Lari 1600 Meter	Kategori Lari 1600 Meter	Persentase
5.08 – 5.40	BAIK SEKALI	-
5.40 – 7.08	BAIK	29.16 %
7.08 – 9.08	SEDANG	45.84 %
9.08 – 10.38	KURANG	25 %
> 10.38	KURANG SEKALI	-
JUMLAH		100 %

Dalam tabel di atas menunjukkan bahwa sampel dari mahasiswa IKOR angkatan 2017 memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan tes lari 1600 meter dengan rentang waktu 5.40 – 7.08 yang dikategorikan sebagai tes lari 1600 yang baik sebesar 29.16 %, memiliki kecepatan tes lari 1600 meter dengan rentang waktu 7.08 – 9.08 yang dikategorikan sedang sebesar 45.84 %, dan memiliki kecepatan tes lari 1600 meter dengan rentang waktu 9.08 – 10.38 yang dikategorikan kurang sebesar 25 % dengan total responden sebanyak 24 orang.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil tes instrumen penelitian kuesioner yang telah disebarkan peneliti kepada responden mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2017 diperoleh hasil sebagai berikut :

Perhitungan rerata (*mean*) harapan= (100 + 20) / 2 = 60 dan standart deviasi harapan = (100 – 20) / 6 = 13,33. Dari *mean* dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian pemanfaatan waktu luang mahasiswa IKOR angkatan 2017 yang disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Kriteria Penafsiran Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa IKOR Angkatan 2017

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interprestasi
1	(Mi + 1SDi) < X < (Mi + 3SDi)	73.33 – 100	Baik
2	(Mi - 1SDi) < X < (Mi + 1SDi)	46.67 – 73.33	Cukup Baik
3	(Mi - 3SDi) < X < (Mi - 1SDi)	0 – 46.67	Kurang Baik

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pemanfaatan waktu luang mahasiswa prodi IKOR angkatan 2017 berada pada kategori baik.

Penggunaan waktu luang mahasiswa berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa IKOR Angkatan 2017

No.	Kategori	Rentang Skor	Presentase
1	BAIK	73.33 – 100	70.84 %
2	CUKUP BAIK	46.67 – 73.33	29.16 %
3	KURANG BAIK	0 – 46.67	0 %
TOTAL			100 %

Berdasarkan tabel 4. di atas menunjukkan bahwa sampel dari mahasiswa IKOR angkatan 2017 memiliki nilai pemanfaatan waktu luang yang cukup baik. Dengan kategori baik sebesar 70.84%, kategori cukup baik sebesar 29.16%, dan kategori kurang baik sebesar 0 % dengan total responden sebanyak 24 orang.

PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani salah satu contoh adalah kegiatan aktivitas fisik yang sering dilakukan. Seseorang yang selalu aktif melakukan olahraga tentunya memiliki kebugaran jasmani diatas rata – rata daripada orang yang jarang melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diperoleh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IKOR angkatan 2017 sebagian besar berada pada kategori sedang dengan presentase 45.84 %, sedangkan yang baik 29.16 % dan kurang 25 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa untuk rata – rata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IKOR angkatan 2017 memiliki tingkat kebugaran yang dapat dikatakan baik. Hal ini terjadi karena mahasiswa IKOR angkatan 2017 memanfaatkan waktu luangnya dengan baik. Dari hasil kuesioner yang telah disebar peneliti kepada mahasiswa IKOR angkatan 2017 yang telah masuk dalam sampel, memiliki nilai pemanfaatan waktu luang sebesar 70.84 % masuk dalam kategori baik, 29.16 % masuk dalam kategori cukup, dan 0 % kurang baik. Ini artinya mahasiswa telah

memanfaatkan waktu luangnya dengan baik untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

Mereka melakukan aktivitas pada waktu luang dengan tujuan yang sangat baik, yaitu mulai dari sering melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi. Sebagian besar dari mereka menjawab memiliki waktu untuk melakukan kegiatan aktivitas intensitas tinggi. Presentase sebanyak 41.66 % mahasiswa menjawab “Sangat Setuju” dalam pernyataan memiliki waktu luang untuk kegiatan dengan intensitas tinggi. Kegiatan dengan intensitas tinggi sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani.

Sebanyak 37.5 % menjawab “Setuju” dalam pernyataan mahasiswa melakukan kegiatan dengan intensitas tinggi selama lebih dari 60 menit. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menyianyikan waktu, terbukti waktu yang banyak itu mereka lakukan untuk berkegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

Sebanyak 37.5 % mahasiswa menjawab “Sangat Setuju” dan 33.33 % menjawab “Setuju” untuk pernyataan dalam seminggu mahasiswa selalu melakukan aktivitas olahraga jika ada kesempatan. Dengan demikian dalam seminggu setidaknya mahasiswa melakukan olahraga sebanyak 1 kali.

Sebanyak 50 % mahasiswa menjawab “Setuju” untuk pernyataan saya sangat tertarik menggunakan waktu luang untuk menjaga kebugaran jasmani. Ini terbukti dengan hasil tes lari 1600 meter yang telah dilaksanakan mahasiswa IKOR angkatan 2017.

Hasil dari tes lari 1600 meter telah diketahui ada 29.16 % yang masuk dalam kategori “Baik”, 45.84 % masuk kategori “Sedang”, dan 25 % masuk kategori “Kurang”. Ini menunjukkan mahasiswa IKOR angkatan 2017 memiliki kebugaran jasmani yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari norma yang telah ditentukan. Yaitu sesuai dengan umur dan jenis kelamin.

PENUTUP Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat di simpulka bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IKOR angkatan 2017 dapat dikatakan baik. Dari 24 sampel mahasiswa IKOR angkatan 2017 telah diketahui ada 29.16 % yang masuk dalam kategori “Baik”, 45.84 % masuk kategori “Sedang”, dan 25 % masuk kategori “Kurang”.

Dari hasil kuesioner yang telah disebar peneliti juga kepada mahasiswa IKOR angkatan 2017 yang telah masuk dalam sampel, memiliki nilai

pemanfaatan waktu luang sebesar 70.84 % masuk dalam kategori baik, 29.16 % masuk dalam kategori cukup, dan 0 % kurang baik. Ini artinya mahasiswa telah memanfaatkan waktu luangnya dengan baik untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberikan saran agar mahasiswa IKOR angkatan 2017 untuk lebih meningkatkan lagi tingkat kebugaran jasmani agar kondisi tubuh tetap terjaga di sela-sela kesibukan aktivitas kuliah. Selain itu, mahasiswa IKOR 2017 diharapkan dapat memanfaatkan waktu luangnya untuk hal yang lebih bermanfaat dan jangan membuang waktu dengan percuma untuk hal yang tidak berguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dapan, Fajar Setyawan. 2010. "Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 6 No. 2. (Diunduh 20 Desember 2018)
- Dwikusoro, Eri Pratiknyo. 2005. *Tes dan Pengukuran Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Hartono.S, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kraut, Allen, dkk. 2003. "Effect of School Age Sport on Leisure Time Physical Activity in Adults: The CORDIS Study". *Jurnal Health Sciences and Medicine in Sports*. Vol. 3 hal. 2038 – 2042. (Diunduh 20 Februari 2019)
- Mackenzie, Brian. 2005. 101 *Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Haditono, S.R. 2002. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhajir, A. 2007. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Peserta Didik Kelas X dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang Tahun Ajaran 2006/2007*. Skripsi Universitas Negeri Semarang. (Di unduh pada 20 Februari 2019)
- Muhammad, Farmawi. 2001. *Memanfaatkan Waktu Anak: Bagaimana Caranya ?*. Depok: Gema Insani.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhidayah, Ninik. 2016. "Pemanfaatan Waktu Luang (*Leisure*) dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Lansia di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali". *Jurnal Keterampilan Fisik*. Vol. 1 No. 2 hal. 75-152. (Di unduh 20 Februari 2019)
- Noor, Idris M. 2013. "Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Perspektif Pendidikan*. Vol. 27 No. 2. Hal. 118-127. (Di unduh 23 Februari 2019)
- Oppert, J-M, dkk. 2005. "*Leisure-time and Occupational Physical Activity in Relation to Cardiovascular Risk Factors and Eating Habits in French Adults*". *Jurnal Public Health Nutrition*. Vol. 9(6) hal. 746 – 754. (Diunduh pada 20 Februari 2019)
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Riduwan dan Akdon. 2010. *Rumus dan Data dalam Analisis Data Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rintala, Mirva, dkk. 2010. "*Leisure-time physical activity and nutrition: a twin study*". *Jurnal Public Health Nutrition*. Vol. 14(5) hal. 846 – 852. (Di unduh 20 Februari 2019)
- Selviana. 2017. "Memanfaatkan Waktu Luang yang Bernilai". *Jurnal Psikologi*. Vol. 2 No. 3. (Diunduh 5 Januari 2019)
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY. (Diunduh pada 25 Februari 2019)
- Syofian, Siregar. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Torkkildsen, George. 2012. *Leisure and Recreation Management*. Fourth Edition.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Raja Grafindo Persada.