

C3

Vol. VI, No. 2, Oktober 2010

ISSN 0216-9940

MEDIKORA

JURNAL ILMIAH KESEHATAN OLAAHRAGA



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

MEDIKORA

Terbit dua kali setahun, pada bulan April dan Oktober berisi tulisan yang diangkat dari hasil kajian analisis kritis dan penelitian di bidang kesehatan olahraga.

Penanggung Jawab

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan (Ikora)

Ketua Penyunting

Suharjana

Sekretaris Penyunting

Novita Intan Arovah

Penyunting Pelaksana

Yustinus Sukarmin

Margono

Suryanto

Panggung Sutapa

Eka Swasta Budayati

Bernadeta Suhartini

Penyunting Ahli

B.M. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)

H. Moch. Noerhadi (Universitas Negeri Yogyakarta)

Joseph Hari Kusnanto (Universitas Gadjah Mada)

Danu Hudaya (Universitas Pendidikan Indonesia)

I Nyoman Kanca (IKIP Singaraja)

Pelaksana Tata Usaha

Susjen Pramono

Alamat Penyunting dan Tata Usaha

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo 1 Yogyakarta
55281, Telp./Faks. (0274) 513092, e-mail: medikora@uny.ac.id

MEDIKORA diterbitkan sejak April 2005 dengan terbitan perdana. Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media lain. Naskah diketik pada kertas HVS kuarto, spasi ganda, panjang 15 s.d. 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit dalam-belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

MEDIKORA

DAFTAR ISI

Daftar Isi.....	iii
Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita <i>Oleh: Eka Swasta Budayati</i>	1 - 8
Manfaat Olahraga bagi Wanita Hamil <i>Oleh : Suharjana</i>	9 - 18
Olahraga Pasca Melahirkan <i>Oleh: Sri Winarni</i>	19 - 28
Terapi Insulin sebagai Alternatif Pengobatan bagi Penderita Diabetes <i>Oleh : Cerika Rismayanthi</i>	29 - 37
Pemulihan Kontrol Motorik Penderita Stroke dengan Motor Relearning Programe <i>Oleh: B. Subartini</i>	38 - 44
Aktivitas Akuatik sebagai Terapi Psikis bagi Anak <i>Oleh: Ahmad Ritbaudin</i>	45 - 54
Pemasaran Olahraga Melalui Berbagai Event Olahraga <i>Oleh: Yustinus Sukarmin</i>	55 - 63
Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta <i>Oleh: Dapan dan Fajar Setyawan</i>	64 - 71
Ketentuan bagi Penulis Artikel Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta	73
Formulir Berlangganan Medikora	75

PEMANFAATAN WAKTU LUANG MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh: Dapan dan Fajar Setyawan

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan angket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2004, 2005, 2006, dan 2007, yang masih terdaftar sebagai mahasiswa dan belum mengajukan Tugas Akhir Skripsi. Jumlah populasi sebanyak 103 orang mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan Nomogram Harry King, dengan tingkat kesalahan 0,08, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 60 orang mahasiswa, yang diambil secara *random*. Pengujian Validitas menggunakan *product moment* dan pengujian Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach*. Untuk menganalisis data yang terkumpul, digunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa, 1 orang (1,7 %) dalam kategori sangat baik, 6 orang (10 %) dalam kategori baik, 26 orang (43,3 %) dalam kategori cukup, 23 orang (38,3 %) dalam kategori kurang, dan 4 orang (6,7 %) dalam kategori sangat kurang. Dari perhitungan rerata dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan waktu luang mahasiswa dalam kategori cukup.

Kata Kunci: waktu luang, mahasiswa

Penggunaan waktu bagi setiap orang berbeda-beda, hal ini tergantung pada kebiasaan seseorang, pekerjaan seseorang, sasaran hidup seseorang, status ekonomi, lingkungan, dan banyak faktor penyebab lainnya. Orang yang sudah berkeluarga cenderung lebih banyak mempergunakan waktu untuk bekerja, sedangkan anak-anak dan remaja cenderung lebih banyak mempergunakan waktu untuk bermain. Demikian juga dengan mahasiswa, dalam www.pintunet.com dijelaskan bahwa penggunaan waktu luang mahasiswa untuk melakukan berbagai macam kegiatan sesuai dengan minat dan keinginan masing-masing mahasiswa, baik di lingkungan kampus, rumah, maupun lingkungan lainnya.

seperti; mengikuti kegiatan kerohanian, mengikuti pendidikan keluarga, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, kegiatan rekreasi, dan olahraga. Sejauh pengamatan peneliti, para mahasiswa Ikora belum banyak yang mengikuti kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di UNY terutama UKM bidang olahraga.

Jensen (1977: 2) menyatakan bahwa waktu dalam sehari terbagi menjadi tiga, yaitu: waktu bekerja (*economic requirements*), waktu memelihara diri (*biological requirement*), dan waktu luang (*leisure time*). Pengertian waktu luang sering pula disebut dengan istilah *leisure*. [Www.popsy.wordpress.com](http://www.popsy.wordpress.com) melihat arti istilah waktu luang dari tiga dimensi: (1) Dilihat dari dimensi waktu, waktu luang dilihat sebagai waktu yang tidak digunakan untuk bekerja, mencari nafkah, melaksanakan kewajiban, dan mempertahankan hidup. (2) Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan kegiatan pilihan sendiri atau waktu yang digunakan dan dimanfaatkan sesuka hati. (3) Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, sebagai kegiatan terapi bagi yang mengalami gangguan emosi, sebagai selingan dan hiburan, sarana rekreasi, atau sebagai kegiatan menghindari sesuatu.

Menurut Rubadi dan Syukur (1997: 17) waktu luang dapat dibagi menjadi beberapa macam, yaitu: waktu pada saat/hari efektif belajar (pada waktu istirahat diantara jam-jam pelajaran), waktu di luar jam pelajaran (pada waktu sore, hari minggu, dan hari besar), dan waktu libur sekolah (libur semester, dan libur panjang). Menurut Muhammad dan Yudha (2000: 2) "waktu luang adalah rekreasi." Walaupun demikian, ada beberapa karakteristik tertentu agar suatu kegiatan dapat dikatakan rekreasi. Lebih lanjut Muhammad dan Yudha (2000: 3) menjelaskan pengertian rekreasi melalui dua sudut, yaitu pengertian secara tradisional dan pengertian secara kontemporer. Dari pandangan tradisional rekreasi adalah aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terikat oleh siapapun guna mencapai kepuasan. Dalam pandangan kontemporer rekreasi merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin.

Hartoto (1983: 40) 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 ke dalam kedua kategori kegiatan ini, yang membedakan hanyalah tempat melaksanakan kegiatan tersebut.

Menurut Tim Abdi Guru (2004: 3) bentuk-bentuk kesenian ada empat, yaitu: (1) Seni musik, yaitu kesenian yang diwujudkan melalui media suara baik suara manusia maupun alat musik. Contohnya: bernyanyi, memainkan alat musik/main band, menciptakan musik, mendengar musik, menonton pertunjukan musik, dan lain-lain. (2) Seni drama

(termasuk seni pertunjukan), yaitu kesenian yang diwujudkan melalui media gerak, suara, rupa, dan bahkan tari, seperti: teater, wayang, ketoprak, film, dan lain-lain. (3) Seni rupa, yaitu kesenian yang diwujudkan melalui media titik, garis, bidang, bentuk, warna, dan tekstur, seperti: fotografi, melukis, memahat, kaligrafi, seni kriya, dan lain-lain. (4) Seni tari, yaitu kesenian yang diwujudkan melalui media gerak tubuh manusia, seperti: tari tradisional, dansa, balet, senam, *breakdance*, dan lain-lain.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas rekreasi. Menurut Haag (1994: 85) rekreasi dengan olahraga di waktu luang adalah bentuk aktivitas jasmani yang dilakukan pada waktu luang, seperti: olahraga setelah bekerja, pada saat *weekend*, dalam masa liburan, dan selama masa menganggur/cuti. Pengertian olahraga menurut UNESCO, dalam Rusli dan Sumardiyanto (2000: 6) adalah "setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri." Lain dengan definisi menurut Dewan Eropah, dalam Rusli (2001: 39) yang menyebutkan "olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas, dan dilaksanakan selama waktu luang."

Menurut Hartoto (1990: 5) kegiatan olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga yang telah mengalami perubahan yang disesuaikan dengan tujuan, kebutuhan, karakter, nilai-nilai, dan prinsip rekreasi. Dijelaskan pula bahwa salah satu bentuk olahraga rekreasi adalah permainan. "Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara spontan karena adanya dorongan keinginan dari dalam diri pelakunya untuk tujuan-tujuan tertentu." Lebih lanjut dikatakan bahwa ada beberapa komponen yang terkandung dalam permainan, yaitu: spontan, tidak beresiko tinggi, daya cipta sesuai dengan fantasi, merupakan imitasi dari tingkah laku orang dewasa, dan sifatnya kontemporer. Beberapa permainan tradisional antara lain: gobag sodor, egrang, jamuran, boy-boynan, dan lain-lain. Kegiatan petualangan di alam terbuka dan aktivitas *outdoor* yang sekarang disebut *outbond* juga merupakan salah satu bentuk rekreasi. Kegiatan tersebut cenderung bersifat non-kompetitif dan lebih mengutamakan pada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, menggembirakan, menantang, hubungan sosial, memperoleh pengakuan, dan rasa percaya diri dalam usahanya untuk mencapai keberhasilan.

Menurut Butler (1976: 375) aktivitas sosial adalah kegiatan yang bertujuan mengembangkan hubungan yang baik diantara individu-individu. Contohnya: berkencan, mengikuti pesta, pariwisata, ke tempat hiburan, mengikuti pertemuan-pertemuan, dan permainan sederhana, seperti; monopoli, *puzzle*, catur, karambol, dan bermain kartu, sedangkan menurut Rusell (1982: 156) rekreasi sosial adalah kegiatan yang mengarahkan seseorang untuk berhubungan sosial dan menjaga hubungan dengan orang lain. Kegiatan rekreasi sosial merupakan kegiatan yang menyenangkan, kegiatan yang ada unsur kerjasamanya dan menghargai orang lain, serta kegiatan yang bersifat sosial.

Mahasiswa prodi Ikora adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan mahasiswa lainnya. Usia mahasiswa prodi Ikora antara 18 tahun sampai 25 tahun. Dalam Psikologi Pendidikan (1993: 39) dijelaskan bahwa masa ini merupakan masa remaja akhir sampai dewasa awal, biasanya pada

massa ini seseorang telah meninggalkan dunia anak-anak tetapi belum memiliki kedudukan dalam masyarakat. Pada akhir masa remaja, perkembangan berangsur-angsur menjadi sempurna hingga mendekati kepada kedewasaan. Ciri-ciri remaja akhir menurut Soesilowindradini (2000: 154) antara lain: kestabilan emosi meningkat, lebih matang menghadapi masalah, pikiran realistis, banyak perhatian terhadap hal baru, dan lebih mandiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa prodi Ikora masih berada pada masa remaja akhir, karena sebagian besar masih berumur antara 18 sampai 20 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Variabel dalam penelitian ini ialah pemanfaatan waktu luang, artinya waktu dalam bentuk *True Leisure*, yaitu waktu luang yang dapat digunakan sebebas-bebasnya, bukan waktu luang karena terpaksa (*Enforced Leisure*), seperti sakit, purna tugas. Pemanfaatan waktu luang adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam perkuliahan, dan di luar jam memelihara diri, seperti: makan, istirahat (tidur), beribadah dan perawatan badan. Kegiatan tersebut diukur menggunakan angket dengan indikator tiga faktor, yaitu: olahraga dan permainan (*games and sports*), kegiatan kesenian (*arts and crafts*), dan aktivitas alamiah (*nature activity*).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2004, 2005, 2006, dan 2007 yang masih terdaftar sebagai mahasiswa pada prodi Ilmu Keolahragaan dan belum mengajukan Tugas Akhir Semester. Jumlah populasi sebanyak 103 mahasiswa, dan jumlah setiap angkatan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Data Populasi Penelitian

Angkatan	2004	2005	2006	2007	Jumlah Total
Jumlah	9	31	28	35	103

Untuk menentukan jumlah sampel dengan menggunakan Nomogram Harry King, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang mahasiswa, dan teknik pengambilannya dengan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket (*questioner*). Validitas instrumen dicari dengan korelasi bagian dan keseluruhan (*part with whole method*), menggunakan rumus korelasi *Product Moment*, sedangkan untuk mencari reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Teknik Pengumpulan Data dengan menggunakan angket tertutup, yaitu angket yang sudah tersedia jawaban, sehingga responden tinggal memilih salah satu jawaban dengan memberi tanda pada kolom yang sesuai. Skor pada masing-masing alternatif jawaban adalah sebagai berikut; Selalu = 4, Sering = 3, Jarang = 2, dan Tidak Pernah = 1. Untuk butir negatif ; Selalu = 1, Sering = 2, Jarang = 3, dan Tidak Pernah = 4.

Teknik analisis data penelitian ini dengan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang diterangkan dalam bentuk persentase. Setelah diperoleh persentasenya, kemudian dikelompokkan ke dalam lima kategori, pengelompokan tersebut berdasarkan pada hasil perhitungan mean dan standar deviasi, seperti pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Kriteria Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	$Mi + 1,5 SDi < x$	SANGAT BAIK
2	$Mi + 0,5 SDi < x \leq Mi + 1,5 SDi$	BAIK
3	$Mi - 0,5 SDi < x \leq Mi + 0,5 SDi$	CUKUP
4	$Mi - 1,5 SDi < x \leq Mi - 0,5 SDi$	KURANG
5	$x \leq Mi - 1,5 SDi$	SANGAT KURANG

HASIL PENELITIAN

Deskripsi hasil penelitian terlebih dahulu mencari Mean dan Standar Deviasi. Mean variabel ini sebesar 77,5, dan standar deviasinya 15,5, sehingga hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Penelitian Pemanfaatan Waktu Luang

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$100,75 < x$	1	1,7 %	Sangat Baik
2	$85,25 < x \leq 100,75$	6	10 %	Baik
3	$69,75 < x \leq 85,25$	26	43,3 %	Cukup
4	$54,25 < x \leq 69,75$	23	38,3 %	Kurang
5	$x \leq 54,25$	4	6,7 %	Sangat Kurang
Jumlah		60	100 %	

Berdasarkan tabel 3, pemanfaatan waktu luang mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan dapat dibedakan menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat baik ada 1 orang dengan persentase sebesar 1,7 %, kategori baik ada 6 orang dengan persentase

sebesar 10 %, kategori cukup ada 26 orang dengan persentase sebesar 43,3 %, kategori kurang ada 23 orang dengan persentase sebesar 38,3 %, dan sangat kurang ada 4 orang dengan persentase sebesar 6,7 %. Dari perhitungan hasil rerata, pemanfaatan waktu luang mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY dalam kategori cukup.

Hasil penelitian juga mendeskripsikan ketiga faktornya. Faktor tersebut adalah olahraga dan permainan (*games and sport*), kesenian (*arts and craft*), dan aktivitas alamiah (*nature activity*). Pertama, faktor olahraga dan permainan. Besarnya mean faktor olahraga dan permainan adalah 37,5, dan standar deviasinya 7,5, sehingga hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Faktor Olahraga dan Permainan

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$48,75 < x$	6	10 %	Sangat Baik
2	$41,25 < x \leq 48,75$	6	10 %	Baik
3	$33,75 < x \leq 41,25$	28	46,7 %	Cukup
4	$26,25 < x \leq 33,75$	12	20 %	Kurang
5	$x \leq 26,25$	8	13,3 %	Sangat Kurang
Jumlah		60	100 %	

Berdasarkan tabel 4, pemanfaatan waktu luang untuk olahraga dan permainan dapat dibedakan menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat baik ada 6 orang dengan persentase sebesar 10 %, baik ada 6 orang dengan persentase sebesar 10 %, cukup ada 28 orang dengan persentase sebesar 46,7 %, kurang ada 12 orang dengan persentase sebesar 20 %, dan sangat kurang ada 8 orang dengan persentase sebesar 13,3 %. Dari perhitungan hasil rerata, faktor olahraga dan permainan dalam kategori cukup.

Kedua, faktor kesenian. Besarnya mean faktor kesenian adalah 20 dan standar deviasinya 4, sehingga hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel berikut 5 ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Faktor Kesenian

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$26 < x$	0	0 %	Sangat Baik
2	$22 < x \leq 26$	4	6,6 %	Baik
3	$18 < x \leq 22$	18	30 %	Cukup
4	$14 < x \leq 18$	10	16,7 %	Kurang
5	$x \leq 14$	28	46,7 %	Sangat Kurang
Jumlah		60	100 %	

Berdasarkan tabel 5, pemanfaatan waktu luang dengan melakukan kesenian dapat dibedakan menjadi 5 kategori: kategori sangat baik tidak ada, persentase sebesar 0 %, baik ada 4 orang dengan persentase sebesar 6,6 %, cukup ada 18 orang dengan persentase sebesar 30 %, kurang ada 10 orang dengan persentase sebesar 16,7 %, dan sangat kurang ada 28 orang dengan persentase sebesar 46,7 %. Dari perhitungan hasil rerata, faktor kesenian dalam kategori kurang.

Ketiga, faktor aktivitas alamiah. Mean faktor ini adalah 20 dan standar deviasinya 4, sehingga hasil pengkategorian dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Aktivitas Alamiah

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$26 < x$	0	0 %	Sangat Baik
2	$22 < x \leq 26$	5	8,3 %	Baik
3	$18 < x \leq 22$	25	41,7 %	Cukup
4	$14 < x \leq 18$	20	33,3 %	Kurang
5	$x \leq 14$	10	16,7 %	Sangat Kurang
Jumlah		60	100 %	

Berdasarkan table 6, faktor Aktivitas Alamiah dapat dibedakan menjadi 5 kategori: kategori sangat baik tidak ada, persentase sebesar 0 %, baik ada 5 orang dengan persentase sebesar 8,3 %, cukup ada 25 orang dengan persentase sebesar 41,7 %, kurang ada 20 orang dengan persentase sebesar 33,3 %, dan sangat kurang ada 10 orang dengan persentase sebesar 16,7 %. Dari perhitungan hasil rerata, faktor aktivitas alamiah dalam kategori cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pemanfaatan waktu luang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY, dari 60 mahasiswa dibedakan menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat baik ada 1 orang dengan persentase sebesar 1,7 %, kategori baik ada 6 orang dengan persentase sebesar 10 %, kategori cukup ada 26 orang dengan persentase sebesar 43,3 %, kategori kurang ada 23 orang dengan persentase sebesar 38,3 %, dan sangat kurang ada 4 orang dengan persentase sebesar 6,7 %. Dari perhitungan rerata dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan waktu luang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY dalam kategori cukup. Faktor olahraga dan permainan dalam kategori cukup, faktor aktivitas alamiah dalam kategori cukup, dan faktor kesenian dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Jensen, Clayne R. (1997). *Outdoor Recreation in America (Trends, Problems, and Opportunities)*. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Butler, George D. (1976). *Introduction to Community Recreation*. USA: McGraw-Hill Book Company.
- Hartoto, J. (1983). "Peranan Rekreasi bagi Kehidupan Keluarga". *Majalah*. Yogyakarta: PPM IKIP Yogyakarta.
- . (1990). "Pentingnya Pendidikan Rekreasi di Sekolah". *Majalah*. Yogyakarta: PPM IKIP Yogyakarta. Muhammad Murni dan Yudha M. Saputra. (2000). *Pendidikan Rekreasi*. Depdikbud.
- Haag, Herbert. (1994). *Theoretical Foundation of Sport Science as A Scientific Discipline (Contribution to A Philosophy Meta-Theory) of Sport Science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hoffmann GmbH & Co.
- Russell, Ruth V. (1982). *Planning Programs in Recreation*. Missouri: The C. V. Mosby Company.
- <http://popsy.wordpress.com/2007/06/05/mengisi-celah-waktu-luang / 4.15>
- http://www.pintunet.com/cetak.php?xid=bkagmis_mitpus_ahm1&un=Boim&ref=2004/03/05032004/22428

**KETENTUAN BAGI PENULIS ARTIKEL JURNAL ILMIAH
KESEHATAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

1. Artikel yang dikirimkan ke Redaksi Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga harus merupakan artikel baru, tidak sedang dimintakan penerbitannya dalam media lain. Artikel yang bersumber dari hasil penelitian kelompok perlu keterangan nama-nama anggota kelompok. Untuk keterangan tersebut, pada akhir judul dicantumkan *asteriske* ("), dan pada halaman yang sama, pada baris paling bawah dituliskan nama-nama anggota tim. Contoh:*) Anggota Tim: Aster, Asri, dst.
2. Jumlah artikel yang dikirimkan ke Redaksi rangkap dua. Jika artikel tidak dapat dimuat salah satu eksemplar dapat diminta kembali. Kepada penulis yang tulisannya dimuat, diberi nomor bukti sebanyak empat eksemplar.
3. Artikel terdiri atas: Judul, nama penulis (tanpa gelar akademik), abstrak, bagian awal, isi, bagian akhir, daftar pustaka yang diacu, dan biodata penulis.
4. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia dengan format esai, disertai judul subbab (heading) tiap-tiap bagian, kecuali pada bagian pendahuluan yang disajikan tanpa judul subbab. Peringkat judul subbab dinyatakan dengan jenis huruf yang berbeda, dan tidak menggunakan angka atau nomor subbab:

PERINGKAT SATU (HURUF BESAR SEMUA, RATA DENGAN TEPIKIR).

Peringkat Dua (Huruf Besar Kecil, Rata dengan Tepi Kiri).

Peringkat tiga (Huruf Besar Kecil, Miring, Rata dengan Tepi Kiri).

5. Bagian awal merupakan pendahuluan berisi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, definisi operasional ubahan.
6. Bagian isi:
 - (a) Karya ilmiah bukan hasil penelitian bersisi : pembahasan mengenai kajian teoritik, kajian tulisan yang relevan.
 - (b) Karya ilmiah hasil penelitian, mencakup unsur-unsur: kajian teoritik kajian hasil penelitian penelitian yang relevan , kerangka berpikir, dan perumusan hipotesis. Metodologi penelitian mencakup: populasi, cuplikan (besar, teknik, dan prosedur pengambilan), desain penelitian, ubahan yang diteliti, instrumen penelitian, metode dan teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
7. Bagian akhir berisi: kesimpulan (untuk karya hasil penelitian) implikasi, keterbatasan, dan saran-saran.

8. Penulisan Daftar Pustaka: *(dicetak miring)*
- Bardiman, SW. (1987). *Membina Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____, (1988). *Manula dan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: PT. Gramedia.
- Clarke, Harisson H., and Clarke, Davit H. (1987). *Application of Measruement to Physical Education*. Englewood Clifffs: N.J: Prentice Hall, Inc.
- DEPDIKBUD. (1987). *Materi Dasar Program Pendidikan Akta Mengajar V*. Jakarta: Proyek pengembangan Institusi Pendidikan Tinggi.
- Wcight, J.T. (1979). "Language Varieties: Language and Dialect." *Encyclopedia of Linguisties, Information and Control*. Oxford: Pergamon Pres Ltd. Hal. 243-251.
9. Ada beberapa kemungkinan tentang keputusan mengenai artikel yang dikirimkan, yaitu:
- a. Diterima tanpa perbaikan.
 - b. Diterima dengan perbaikan oleh redaksi.
 - c. Diterima dengan perbaikan oleh penulis.
 - d. Ditolak karena tidak memenuhi syarat.

FORMULIR BERLANGGANAN MEDIKORA

Mohon dicatat sebagai pelanggan MEDIKORA.

Nama :

Status :

Alamat:

.....

.....

.....

Harga Langganan:

Untuk lembaga/perorangan Rp. 50.000,00/tahun (dua kali terbit) ditambah biaya pengiriman Rp. 5.000,00/eksemplar untuk Wilayah Jawa dan Rp. 10.000,00/eksemplar untuk Wilayah Luar Jawa.

Keterangan/Catatan:

1. *) Coret yang tidak perlu.
2. Formulir ini dapat difoto kopi.

BERITA PENGIRIMAN UANG PEMBELIAN/LANGGANAN MEDIKORA

Dengan ini saya kirimkan uang sebesar:

Rp. untuk pembelian MEDIKORA
Edisi sebanyak eks.

Rp. untuk berlangganan MEDIKORA
Mulai edisi sebanyak eks.

Uang tersebut telah saya kirimkan melalui:

Bank BNI Cabang Sudirman
Rekening Nomor:1370004863920: a.n. Bernadeta Suhartini, M.Kes.

Pos Wesel dengan Resi Nomor:Tanggal,