

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS MTsN 3 KOTA  
PEKANBARU PROVINSI RIAU**

**Oleh: Mimi Yulianti<sup>1</sup>, Ridho Kurniawan<sup>2</sup>**  
**(Mahasiswa Penjasokesrek FKIP UIR)**  
Email : [mimipenjas@edu.uir.ac.id](mailto:mimipenjas@edu.uir.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Jenis “penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif”. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa diklasifikasi baik dengan presentase 8% sebanyak 1 orang, klasifikasi sedang dengan presentase 46% sebanyak 6 orang, klasifikasi kurang dengan presentasi 38% sebanyak 5 orang, dan klasifikasi kurang sekali dengan presentase 8% sebanyak 1 orang. Setelah diolah data dengan statistic maka tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau dengan nilai 12,85% terletak pada interval 10-13 dengan presentase 38% setelah dikonversikan maka terletak pada klasifikasi kurang.

**Kata Kunci :** Tingkat Kesegaran Jasmani

***A Physical Fitness Level of MTsN 3 Badminton Extracurricular  
Students Pekanbaru City, Riau Province***

***Abstract***

*This study aims to study the physical fitness level of students of MTsN 3 badminton extracurricular Pekanbaru City. This type of research is quantitative descriptive. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level test (TKJI), namely running 50 meters, lifting body 60 seconds, lying 60 seconds sitting, jumping upright and running 1000 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study obtained the*

*level of physical fitness of students classified well by presenting 8% by 1 person, moderate classification with a percentage of 46% for 6 people, less classification by 38% presentation by 5 people, and calcification is less than 8% by 1 person. After processing the data with statistics, the physical fitness level of MTsN 3 badminton extracurricular students in Pekanbaru City, Riau Province with a value of 12.85% according to intervals of 10-13 with a percentage of 38% has been converted, so there is less classification.*

**Keywords :** *Physical Fitness Level*

## **A. PENDAHULUAN**

Kesegaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. “Kesegaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup”. Sebagaimana dijelaskan dalam UUD nomor 3 tahun 2005 pasal 18 ayat 2 menyebutkan bahwa “olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Untuk mewujudkan undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang ada disekolah, adapun yang dimaksud dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan nonformal yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diluar bidang akademik. Penulis mengambil satu cabang olahraga ekstrakurikuler yang diteliti yaitu bulutangkis untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktifitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. “Kesegaran jasmani juga merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama olahraga”. artinya “kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan aktivitas terlebih lagi dalam olahraga bulutangkis yang dapat membantu dan menunjang semangat dalam melakukan olahraga bulutangkis”. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya

akan semakin mudah untuk melakukan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Sebaliknya jika tingkat keegaran jasmani seseorang itu rendah maka gairah hidup dan penampilan akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat dengan cara berolahraga, oleh karna itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar. Kesegaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. “Kesegaran jamani adalah kemampuan untuk menyesuaikan kemampuan tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan”.

Ekrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam intrakurikuler, “tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebgai wada utnutk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari”. Dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan ada beberapa bidang salah satunya olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di MTsN 3 Kota Pekanbaru banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga bulutangkis.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa Kesegaran jasmani memiliki banyak arti dalam pemaham setiap individu, terkadang arti dari kesegaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika kita lihat bahwa kesegaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang mengerti dari kesegaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kesegaran jasmani ini.

Nurhasan, (2001:130) “pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik”. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktifitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktifitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan lainnya. Sedangkan Arsil, (2010:67) “Kesegaran jasmani dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani

Indonesia (TKJI), yaitu suatu rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara berurutan. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan segala aktivitas tubuh yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran”. Dibutuhkan bagi para siswa agar mendukung suatu pembelajaran, sehingga siswa tidak terlalu merasa kelelahan pada saat jam pembelajaran usai, dan siswa juga dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan maksimal sehinggaketika melakukan aktivitas siswa masih dapat melakukan kegiatan lain tanpa merasa kelelahan.

Kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan untuk melakukan kegiatan sehari hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal hal yang bersifat darurat”. Menurut Zulraflia (2016:74) kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) “kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan”. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan ketika seorang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi maka tubuh tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, jelas bahwa latihan kesegaran jasmani begitu penting agar dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif.kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar dimana kesegaran jasmaninya kurang,tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Widiastuti (2011:14) komponen kesegaran jasmani ditinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) *Power*, adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
- 3) Keseimbangan / *balance*, adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
- 4) Kelincahan (*agility*), adalah ‘kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya’.
- 5) Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 6) Kecepatan reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang dengan permulaan munculnya jawaban atau respon.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat beberapa komponen pada kesegaran jasmani, sehingga untuk mencapai kesegaran jasmani di butuh kan beberapa komponen dan unsur-unsur yang harus di penuhi untuk tercipta nya fungsi pada kesegaran jasmani yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan rekasi, dll.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa :

1. “Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung”.
2. “Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kesegaran jasmani lainnya”.
3. “Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan”.
4. “Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan”.
5. “Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”.

Berdasarkan teori di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani

dapat di peroleh apabila seseorang latihan secara teratur sesuai dengan program latihan. “Karena latihan kesegaran jasmani sangat berdampak pada fungsi dan sistemorganisme tubuh sesuai dengan uraian yang di jelaskan di atas”.

#### Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

##### 1. Kekuatan

“Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal” ( Ismaryati, 2008:111). Contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan latihan kontraksi isometric adalah mendorong, mengangkat, atau menghela suatu objek atau benda yang tidak dapat digerakkan (Harsono, 2001:25)

##### 2. Daya tahan

“Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktuyang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan.Salah satu bentuk latihannya yaitu latihan kontinu, contohnya seperti lari secara terus menerus tanpa ada istirahat lebih dari 30 menit”. ( Harsono, 2001:8).

##### 3. Kecepatan

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Salah satu bentuk metode latihan kecepatan adalah lari akselerasi yakni berlari dari yang awalnya lambat namun semakin lama semakin cepat”. ( Harsono, 2001:36)

##### 4. Kelentukan

“Kelentukan ialah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.Salah satu metode untuk meningkatkan kelentukan adalah dengan melakukan peregangan secara berkelanjutan, sebaliknya dilakukan sebelum berolahraga, salahsatunya yakni peregangan statis.Contohnya, sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai”.

Berdasarkan beberapa aspek di atas dapat disimpulkan bahwa latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan rutin bias memberikan dampak yang baik untuk fisik. Seseorang yang tiap harinya rajin melatih tubuh untuk mengerjakan aktifitas sehari-hari atau latihan biasanya tidak gampang lelah. Hal ini disebabkan aktifitas fisik dapat membantu dalam meningkatkan fungsi otot sekaligus melancarkan asupan udara ke dalam bagian-bagian tubuh sehingga akan tidak mudah lelah.

## **B.METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan tentang sesuatu yang ada dengan apa adanya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Arikunto (2010 : 234) “penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Menurut Sugiyono (20012:11) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variable satu dengan variable yang lainnya”. Berdasarkan pendapat diatas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variable yang diteliti bersifat mandiri tentang kesegaran jasmani. Dengan demikian dalam penelitian ini hanya mengemukakan atau menggambarkan apa adanya tentang kondisi fisik peserta didik atau siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru yang berjumlah 16 orang putera. Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya teknik penentuan sampel berdasarkan adanya pertimbangan yang terfokus pada tujuan tertentu, yaitu berjumlah 13 orang putera. Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

### 1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

### 2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani.

### 3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang di perlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tesbaring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1000 meter. Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI.

## C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang di uraikan di atas, maka dapat dijelaskan ialah siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru yang berjumlah 13 orang putera adalah sebagai berikut:

Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* tercepat 6,01 detik dengan nilai 5 terdapat 4 orang dengan presentase 31%, nilai 4 terdapat 5 orang dengan presentase 38%, nilai 3 terdapat 3 orang dengan presentase 23%, nilai 2

terdapat 1 orang dengan presentase 8%, dengan *score* terendah 9,20 detik. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* Terbanyak 7 dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan presentase 15%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan presentase 23%, nilai 1 terdapat 8 orang dengan presentase 62%, dengan *score* terendah 0. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* terbanyak 45 dengan nilai 5 terdapat 2 orang dengan presentase 15%, nilai 4 terdapat 6 orang dengan presentase 46%, nilai 3 terdapat 5 orang dengan presentase 38%, dengan *score* terendah 20.

Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* terbanyak 55 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 8%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan presentase 46%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan presentase 46%, dengan *score* terendah 34. Data Tes Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* tercepat 5,01 detik dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan presentase 15%, nilai 1 terdapat 11 orang dengan presentase 85%, dengan *score* terendah 7,02 detik. Klasifikasi jumlah nilai kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dan nilai baik 18- 21 terdapat 1 orang dengan responden 8%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 6 orang dengan responden 46 %, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 5 orang dengan responden 38%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang 8%responden.

Berdasarkan data, maka dapat dijumlahkan nilai rata-rata tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dengan *score* 12,85 % dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun

putera, maka kategori tergolong kurang. Dengan perolehan hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada analisa data, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dalam kategori **kurang**. Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata 12,85 yang terletak interval 10-13 dengan presentasi 38%. Hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bulutangkis harus ditingkatkan program latihan, meningkatkan daya tahan tubuh dan latihan di luar ekstrakurikuler agar kesegaran jasmani siswa terjaga dan menjadi baik hingga baik sekali. Dilihat berdasarkan hasil ini kita dapat menyimpulkan, pelatih harus melatih tingkat kesegaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kesegaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dengan rata-rata 12,85 yang terletak pada interval 10-13 dengan presentase 38% dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani siswa usia 13-15 tahun putera dan diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa dalam klasifikasi kurang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Bidang Peningkatan dan IPTEK Olahraga KEMENPORA.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Prasetio, E. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Undang- undang RI No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yanti, N. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA KOPRI BANJARMASIN. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6 (11): 965.
- Yulianti, M. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport area*, 56.