

## **TAMAN REKREASI KESEGERAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

**Agung Sunarno**\*

**Abstrak:** *Taman rekreasi kesegaran jasmani adalah sebuah area yang di modifikasi sedemikian rupa yang bertujuan untuk dijadikan tempat berekreasi sekaligus berolahraga untuk memperoleh kesegaran jasmani, di taman rekreasi tersebut terdapat tempat-tempat untuk melakukan gerakan kesegaran jasmani seperti lari sprint, gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik, baring duduk (sit-up) selama 60 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari jarak menengah serta dilengkapi petunjuk-petunjuk cara melakukan dan informasi hasil setelah melakukan kegiatan tersebut. Sehingga para memperoleh manfaat langsung dari kegiatan rekreasi dan kesegaran jasmaninya.*

**Kata kunci:** *Taman rekreasi dan kesegaran jasmani*

### **Pendahuluan**

Secara harfiah rekreasi berarti ‘ber-kreasi-kembali’, yaitu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menyegarkan kembali jasmani dan rohani. Kegiatan tersebut adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan sehari-hari seperti hiking camping, pariwisata, olahraga, permainan penjelajahan (*adventure*) dan lain sebagainya. Manfaat yang diperoleh seseorang yang berekreasi antara lain adalah rasa senang, puas, tenang, memperoleh pengetahuan, me-refresh pikiran dan sekaligus mengembalikan energi semangat untuk dapat melakukan kegiatan yang lebih baik.

Secara defenisi bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi jasmani seseorang yang sehat mampu menjalankan tugas/kerja sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu mengerjakan pekerjaan lainnya. Untuk mendukung manfaat dalam melakukan rekreasi dibutuhkan areal atau tempat rekreasi kesegaran jasmani baik yang sudah ada atau terjadi secara alami dan dapat pula direkayasa atau dibentuk sesuai dengan kebutuhan.

Banyak sekali tempat di Indonesia yang dapat dijadikan taman rekreasi kesegaran jasmani dan olahraga, salah satu contoh yang dapat dilihat di Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu kabupaten yang kaya akan tempat rekreasi, dapat 95 km panjang pantai (Serdang bedagai dalam angka 2007)

---

\* *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

selain itu wisata budaya (Replika rumah Sultan Serdang dengan segala peninggalannya), wisata pantai cermin dengan Theme Parknya, pantai kelang, pantai putri, pantai gudang garam, rekreasi alam sipispis dengan arung jeramnya dan lain sebagainya). Ensklopedia serdang bedagai (2007).

Dengan kekayaan dan tempat-tempat rekreasi yang begitu banyak di Kabupaten Serdang Bedagai, dapat dan perlu dioptimalkan dan dikembangkan dengan langkah-langkah yang kongkrit dan sentuhan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) untuk dapat dimanfaatkan oleh penduduk dan wisatawan baik domestik maupun manca negara.

### **Rekerasi Kesegaran Jasmani**

Rekreasi kesegaran jasmani merupakan perpaduan antara kegiatan ber-rekreasi dengan kegiatan olahraga sehingga sekaligus akan memperoleh manfaat ganda yaitu kesenangan dan meningkatkan kesegaran jasmani para pengunjung. Pelaksanaan rekreasi kesegaran jasmani akan dimodifikasi antara penjelajahan dengan kegiatan-kegiatan olahraga yang mengandung unsur-unsur kesegaran jasmani sehingga akan sangat menarik dan menyenangkan. Aspek-aspek gerak olahraga yang dilakukan ditempat rekreasi akan menimbulkan efek yang baik untuk tubuh apalagi didukung oleh udara yang bersih dan belum terkontaminasi dari polusi udara dan suara.

Beberapa ahli mengemukakan kesegaran jasmani adalah Kesegaran jasmani menurut the presidents council Physical Fitness and Sport dalam Yusnul Hairly (2004: 1.17) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berat, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya. Engkos Kosasih (1983: 10) bahwa seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) apabila seseorang cukup mempunyai kekuatan (strenght), kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 1) : Orang bugar adalah mereka yang dapat menikmati hidup dan kehidupannya, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial (total fitness) . Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani (2010: 1) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. T. Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40) : kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya

### **Rekreasi pendidikan jasmani dan olahraga**

Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Haryono (1978:10) Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan. <http://imankoekoeh.blogspot.co.id/2013/12/rekreasi.html>, Herbert Hagg (1994) "*Rekreational sport /leisure time sports are formed of physical activity in leisure under a time perspective. comprises sport after work, on weekends, in vacations, in retirement, or during periods of (unfortunate) unemployment*". [www.academia.edu/.../Context\\_of\\_Discovery\\_Epistemologi\\_Ilmu\\_Keolahragaan](http://www.academia.edu/.../Context_of_Discovery_Epistemologi_Ilmu_Keolahragaan), Nurlan Kusmaedi (2002:4) olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata. Aip Syaifuddin (1990) Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

### **Tujuan Rekreasi Kesegaran Jasmanai dan olahraga**

Tujuan rekreasi olahraga adalah: (1) pengisi waktu luang, (2) melepas lelah, kebosanan dan kepenatan, (3) sebagai imbangan subsisten activity (kegiatan pengganti/pelengkap), (4) contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja, (5) sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan berkelompok serta rekreasi aktif), (6) untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan, (7) memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga, memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan

Selama ini kegiatan rekreasi kesegaran jasmani belum pernah dilakukan di Sumatera Utara bahkan di Indonesia, sehingga apabila kegiatan ini dapat dilaksanakan di Kabupaten Serdang Bedagai akan menjadikan kabupaten ini sebagai pilot projek yang pertama yang memadukan kegiatan rekreasi dengan kegiatan kesegaran jasmani. Manfaat yang akan diperoleh bagi Kabupaten Srdang Bedagai adalah Peningkatan Pendapatan Asli melalui pariwisata dan olahraga. Sementara itu manfaat yang diperoleh oleh para pengunjung taman rekreasi olahraga ini adalah kepuasan dan kesenangan serta mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan cara meningkatkannya. Juga pengetahuan tentang teori bahwa bahwa kesegaran jasmani yang tinggi akan meningkatkan kinerja seseorang. Semakin sehat dan bugar seseorang akan lebih bersemangat dalam pekerjaannya sehingga hasil yang diperoleh dari pekerjaan tersebut akan meningkat pula.

Seseorang dalam berekreasi akan lebih tertarik apabila ditempat rekreasi tersebut tersedia banyak pilihan untuk dapat melakukan aktivitas yang menyenangkan tidak hanya bermain atau menikmati alam yang indah atau panorama lainnya tetapi dapat memperoleh ilmu sekaligus kesegaran kondisi fisik. Sehubungan dengan itu untuk dapat lebih menarik wisatawan berkunjung di tempat rekreasi akan dibangun suatu area yang dapat menampung kegiatan rekreasi dan sekaligus sebagai sarana untuk mengetes/mengetahui kegiatan kesegaran jasmani para wisatawan dengan kegiatan yang mudah, meriah, aman, menyenangkan dan mampu mengembalikan kesegaran jasmani para pengunjungnya.

### **Taman Rekreasi Kesegaran Jasmnai**

Taman rekreasi kesegaran jasmani adalah sebuah area rekreasi yang di desain yang sedemikian rupa, yang memenuhi standart untuk dapat dijadikan tempat aktivitas kesegaran jasmani dan dilengkapi dengan alat-alat dan bentuk-bentuk kegiatan yang dapat memberikan gambaran tentang kesegaran jasmani pelakunya. Kegiatan tersebut dimulai dengan kegiatan (1) lari 30 meter untuk usia 6-9 tahun/ lari 40 meter untuk usia 10-12 tahun/ lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun/ lari 60 meter untuk usia 16-19 tahun. (2) gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, (3) baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), (5) lari 600 meter untuk usia 6-9 tahun/ lari 800 meter untuk usia 10-12 tahun/ lari 1000/800 meter untuk usia 13-15 tahun/putra dan putri)/ lari 1200 untuk usia 16-19 tahun dan setelah itu diakhiri dengan kegiatan arung jeram sepanjang 1000 meter.

**POS I. Lari Sprint**, Pada pos I ini terdiri dari lari 30 meter untuk usia 6-9 tahun/ lari 40 meter untuk usia 10-12 tahun/ lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun/ lari 60 meter untuk usia 16-19 tahun, akan di berikan petunjuk bagaimana cara melakukan kegiatan lari tersebut yang dimulai dari start sampai dengan finish, dan catatan waktu yang ditempuh dan konversi nilai yang diperoleh.

**POS II. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik**, Pada pos ini akan diberikan petunjuk bagaimana cara melakukan gerakan Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik dan catatan jumlah angkatan selama 60 detik baik itu putra maupun putri serta konversi nilai yang diperoleh.

**POS III. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik**, Pada pos ini akan diberikan petunjuk bagaimana cara melakukan Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik. Dan catatan jumlah yang diperoleh selama 60 detik baik putra maupun putri serta konversi nilai yang diperoleh.

**POS IV. Loncat tegak (*vertical jump*)**, Pada pos ini akan diberikan petunjuk bagaimana cara melakukan loncat tegak (*vertical jump*), dan catatan raihan yang diperoleh serta konversi nilai yang diperoleh.

**POS V. Lari Jarak Menengah**, Pada pos ini terdiri dari lari 600 meter untuk usia 6-9 tahun/ lari 800 meter untuk usia 10-12 tahun, lari 1000/800 meter untuk usia 13-15 tahun/putra dan putri)/ lari 1200 untuk usia 16-19 tahun. Akan di berikan petunjuk bagaimana cara melakukan kegiatan lari tersebut yang dimulai dari start sampai dengan finish, dan catatan waktu yang ditempuh dan konversi nilai yang diperoleh.

Akhir dari semua kegiatan tersebut akan diinformulasikan tentang kondisi kesegaran jasmani yang telah dilakukannya.

Kelima item test tersebut akan didesain sedemikian rupa untuk memamfaatkan area yang ada dan juga tidak menimbulkan kebosanan bagi para pengunjung untuk dapat melakukannya dengan senang hati.

### **Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

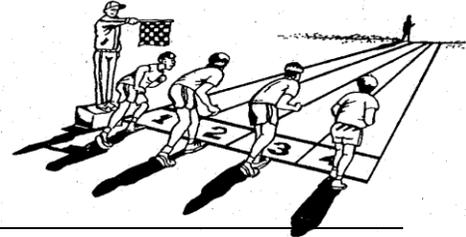
Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2006, yang kategorinya dikelompokan menjadi 4 kelompok:

1. Umur 6 s/d 9 tahun
2. Umur 10 s/d 12 tahun
3. Umur 13 s/d 15 tahun
4. Umur 16 s/d 19 tahun

Kategori dengan membedakan juga jenis kelamin dimana kategori putra dan putri. TKJI merupakan battery test dimana terdiri dari:

### Sprint

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.



Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
<b>6 s/d 9 Tahun</b>	30 Meter	30 Meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma
<b>10 s/d 12 Tahun</b>	40 Meter	40 Meter	
<b>13 s/d 15 Tahun</b>	50 Meter	50 Meter	
<b>16 s/d 19 Tahun</b>	60 Meter	60 Meter	

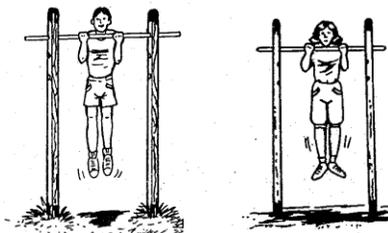
Sedangkan penilaian tesnya adalah

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd- 5.5 detik	sd – 5.8 detik	5	sd- 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
8.7 – dst	9.3 – dst	1	8.9 – dst	9.7 – dst

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd- 6.7 detik	sd – 7.7 detik	5	sd- 7.2 detik	sd – 8.4 detik
6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3	8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik
8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik
10.4 – dst	12.0 – dst	1	11.1 – dst	13.5 – dst

### 1. Pull-Up

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 06 – 09 tahun dan umur 10 – 12 tahun melakukan pull-up selama 60 detik dengan penilaian.



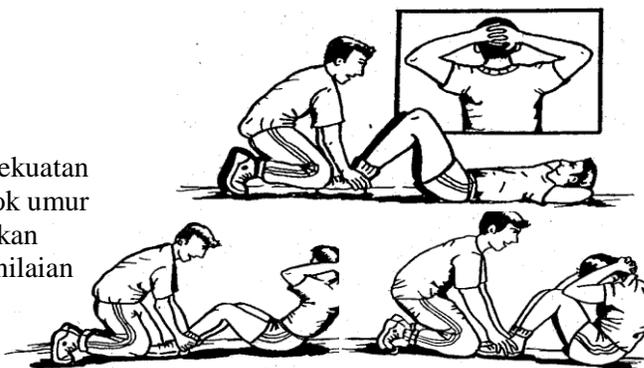
Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
40 detik keatas	33 detik keatas	5	51 detik keatas	40 detik keatas
22 – 39 detik	18 – 32 detik	4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
09 – 21 detik	09 – 17 detik	3	15 – 30 detik	08 – 19 detik
03 – 08 detik	03 – 08 detik	2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
00 – 02 detik	00 – 02 detik	1	00 – 04 detik	00 – 01 detik

Untuk kelompok umur 13 – 15 tahun dan umur 16 – 19 tahun, melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut.

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
16 keatas	41 detik keatas	5	19 keatas	40 detik keatas
11 – 15	22 – 40 detik	4	14 – 18	20 – 39 detik
06 – 10	10 – 21 detik	3	09 – 13	08 – 19 detik
02 – 05	03 – 09 detik	2	05 – 08	02 – 07 detik
00 – 01	00 – 02 detik	1	00 – 04	00 – 02 detik

### 3. Sit-Up

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian



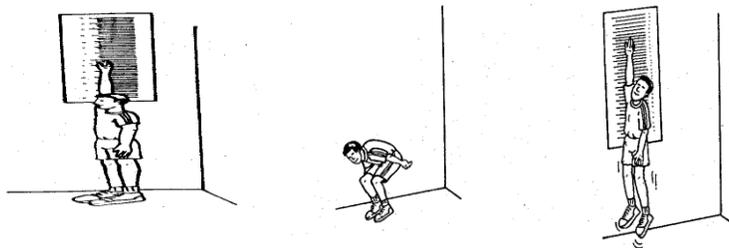
Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
17 keatas	15 keatas	5	23 keatas	20 keatas
13-16 kali	11-14 kali	4	18-22 kali	14-19 kali
07-12 kali	04-10 kali	3	12-17 kali	07-13 kali
02-06 kali	02-03 kali	2	04-11 kali	02-06 kali
00-01 kali	00-01 kali	1	00-03 kali	00-01 kali

Sedangkan untuk kreteria penilaian kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik adalah

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 keatas	28 keatas	5	41 keatas	29 keatas
28-37 kali	19-27 kali	4	30-40 kali	20-28 kali
19-27 kali	09-18 kali	3	21-29 kali	10-19 kali
08-18 kali	03-08 kali	2	10-20 kali	03-09 kali
00-07 kali	00-02 kali	1	00-09 kali	00-02 kali

#### 4. Vertical jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol(0) dengan lantai 150 cm. pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil vertical jump. Dengan kreteria penilaiannya



Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 cm keatas	38 cm keatas	5	46 cm keatas	42 cm keatas
30-37 cm	30-37 cm	4	38-45 cm	34-41 cm
22-29 cm	22-29 cm	3	31-37cm	28-33 cm
13-21 cm	13-21 cm	2	24-30 cm	21-27 cm
Dibawah 13 cm	Dibawah 13 cm	1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
66 cm keatas	50 cm keatas	5	73 cm keatas	50 cm keatas
53-56 cm	39-49 cm	4	60-72 cm	39-49 cm
42-52 cm	30-38 cm	3	50-59 cm	31-38 cm
31-41 cm	21-29 cm	2	39-49 cm	23-30 cm
Dibawah 31 cm	Dibawah 21 cm	1	Dibawah 39 cm	Dibawah 23 cm

### 5.Lari Jarak Sedang

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing.



Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
<b>6 s/d 9 Tahun</b>	600 Meter	600 Meter
<b>10 s/d 12 Tahun</b>	600 Meter	600 Meter
<b>13 s/d 15 Tahun</b>	1000 Meter	800 Meter
<b>16 s/d 19 Tahun</b>	1200 Meter	1200 Meter

Sedangkan kreteria penilaiannya sebagai berikut:

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd 2'39"	Sd 2'53"	5	Sd 2'09"	Sd 2'32"
2'40"-3'00"	2'54"-3'-23"	4	2'10"-2'30"	2'33"-2'54"
3'01"-3'45"	3'24"-4'08"	3	2'31"-2'45"	2'55"-3'28"
3'36"-4'48"	4'09"-5'03"	2	2'46"-3'44"	3'29"-4'22"
Dibawah 4'48"	Dibawah 5'03"	1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd 3'04"	Sd 3'08"	5	Sd 3'14"	Sd 3'52"
3'05"-3'53"	3'07"-3'55"	4	3'15"-4'25"	3'53"-4'56"
3'54"-4'46"	3'56"-4'58"	3	4'26"-5'12"	4'57"-5'58"
4'47"-6'04"	4'59"-6'40"	2	5'13"-6'33"	5'59"-7'23"
Dibawah 6'04"	Dibawah 6'40"	1	Dibawah 6'33"	Dibawah 7'23"

Untuk kreteria kategori kesegaran jasmani kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel berikut:

Tabel: Konversi nilai dari 5 item tes kesegaran jasmani.

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	13-Oct	Kurang (K)
5	9-May	Kurang Sekali (KS)

**FORMULIR TKJI**

Nama : .....  
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan \*  
No Dada : .....  
Usia : ..... Tahun  
Nama Sekolah : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	<b>Lari 50 / 60 meter *</b>	.....detik	-	-
	<b>Gantung :</b>	..... detik		
2	<b>a) Siku tekuk</b>	.....kali	-	-
	<b>b) Angkat Tubuh</b>			
3	<b>Baring Duduk 60 detik</b>	.....kali	-	-
	<b>Loncat Tegak</b>			
	- Tinggi raihan :	.....cm		
4	- Loncatan I : m		-	-
	- Loncatan II : m			
	- Loncatan III :			
5	<b>Lari 600/800/ 1000 / 1200 meter *</b>	.....menit .....detik	-	-

**Pengetes**

(.....)  
**Nama/Tanda tangan**

**PENUTUP**

Taman rekreasi olahraga salah satu alternative peningkatan kesegaran jasmani yang menggabungkan dengan kegiatan rekreasi dan olahraga. Kegiatan ini akan lebih menarik jika lokasi pelaksanaannya mendukung baik sarana dan prasarana yang ada dan tempat mencapainya tidak sulit. Faktor kenyamanan dalam berkatifitas sangat menentukan berhasil tidaknya kegiatan ini sehingga perlu dipersiapkan sedemikian rupa agar para pengunjung tertarik untuk datang ketaman rekreasi olahraga tersebut.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aip Syaifuddin (1990) Belajar aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP, Jakarta, Grasindo. Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani (2010) Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI
- Engkos Kosasih (1983), *Teknik dan program latihan*: Jakarta: Akademika
- Enseklopedia Sedang bedagai (2007). Sedang Bedagai: Badan Pusat Statistik  
<http://imankoekeoh.blogspot.co.id/2013/12/rekreasi.html>, diakses tanggal 10 Nopember 2016
- Nurlan Kusmaedi (2002) *OLahraga rekreasi dan olahraga tradisional*, Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
- Sedang bedagai dalam angka (2007) Sedang Bedagai: Badan Pusat Statistik
- Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2006) Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Toho Cholik Motohir (1997) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta, Proyek Pendidikan tenaga guru, Direktorat Jendral Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Yusnul Hairly (2004: 1.17) Fisiologi Olahraga, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia  
[www.academia.edu/.../Context\\_of\\_Discovery\\_Epistemologi\\_Ilmu\\_Keolahragaan](http://www.academia.edu/.../Context_of_Discovery_Epistemologi_Ilmu_Keolahragaan)  
diakses 10 november 2016