

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA
“PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA MELALUI LITERASI”



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



9 786026 001313

Jombang 28 Juli 2018

PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.)	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Pugu Satya Hasmara, M.Pd.).....	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.)	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.)	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG

Arsika Yunarta¹ (arsika.yunarta@stkipjb.ac.id)
Rahayu Prasetyo² (rahayu.prasetyo@stkipjb.ac.id)

Abstract

This study aims to investigate the relationship between nutritional status and physical fitness of students junior high school 3 Jombang. This research includes quantitative research with correlational method. Using random sampling technique, 62 students class VIII SMP Negeri 3 Jombang as the research subjects. Collecting data using test and measurement. To measure nutritional status, researchers used anthropometric measurements, Body Mass Index (BMI) and 24-hour recall. To measure physical fitness researchers used the Multistage Fitness Test (MFT). In the statistical manual program results, with the product-moment correlation formula $r = -0.437$, so there is a positive correlation between nutritional status with physical fitness of class VIII in SMP Negeri 3 Jombang, from the calculation of spearman, correlation very high between nutritional status and physical fitness of students in class VIII SMP Negeri 3 Jombang in the academic year 2017/2018 and the results of calculation of correlation coefficient significance with significance level of 5% t (3.822) t_{table} (2,000) H_1 , H_0 is rejected or accepted. It can be concluded that there is a relationship between the nutritional status of students with physical fitness of class VIII students of SMP Negeri 3 Jombang in the academic year 2017/2018.

Keywords: Physical Fitness, nutritional status

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Jombang. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel diambil menggunakan teknik random sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang jumlah 62 peserta didik. Pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur status gizi peneliti menggunakan pengukuran antropometri yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT) dan recall 24 jam. Untuk mengukur kebugaran jasmani peneliti menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Pada hasil perhitungan program manual statistik, dengan rumus korelasi product-moment $r = -0,437$, jadi terdapat korelasi positif antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018, dari hasil perhitungan korelasi spearman $\rho = 0,954$, jadi terdapat korelasi yang sangat tinggi antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018 dan hasil perhitungan kebermaknaan koefisien korelasi dengan taraf signifikan 5% t_{hitung} (3,822) $\geq t_{tabel}$ (2,000) maka H_0 ditolak atau H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi peserta didik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, status gizi

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Wibowo, 2013: 01). Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai tiga tujuan umum yaitu peningkatan potensi fisik; menanamkan dan

¹ Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

² Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur



membudayakan nilai-nilai sportifitas; kesadaran dan membudayakan hidup sehat (Permendiknas No.22/2006). Peningkatan potensi fisik bisa diartikan bilamana memiliki daya tahan tubuh yang stabil dan terkontrol seperti meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga dapat menanamkan dan membudayakan nilai-nilai sportifitas dalam berolahraga serta membiasakan dikehidupan sehari-harinya. Jadi dengan menanamkan sportifitas akan menumbuhkan kesadaran diri untuk membudayakan hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal (Wibowo, 2008: 04). Karena kelebihan gizi dapat mengakibatkan kegemukan dan kekurangan gizi dapat menyebabkan gizi buruk. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kebugaran jasmani. Keadaan gizi dan kecukupan gizi yang diperoleh dari zat-zat makanan sehari-hari dapat diukur dengan melihat status gizi seseorang. Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani (Nurhasan, 2005: 22). Kebugaran jasmani dan status gizi merupakan kondisi yang sangat penting bagi setiap peserta didik untuk menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam melakukan aktifitas pembelajaran di sekolah. Sehingga kebugaran jasmani yang baik serta status gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh para peserta didik yang melakukan aktifitas di sekolah.

Dari pemikiran peneliti dan dukungan data lapangan peneliti menemukan banyak peserta didik yang mengalami kelelahan dan mengantuk setelah melakukan pelajaran PJOK. Selain itu peneliti mendapatkan informasi dari guru PJOK di SMP Negeri 3 Jombang belum ada penelitian status gizi. Banyak peserta didik yang mengatakan belum mengetahui status gizi dan kebugaran jasmani mereka. Disamping itu di sekolah tersebut belum pernah ada tes status gizi dan belum pernah ada tes kebugaran jasmani yaitu *Multistage Fitnes Test* (MFT) sehingga peserta didik tidak mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka dan tidak mengetahui hasil dari tingkat dan balikan *Multistage Fitnes Test* (MFT) serta harusnya dihitung dengan normalitas perhitungan *Multistage Fitnes Test* (MFT) yang valid.

Dunia pendidikan khususnya pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bahwa gizi sudah menjadi salah satu materi dalam pelajaran PJOK, masih banyak guru yang menuntut kebugaran jasmani yang baik saja, tidak memperbaiki status gizi dari peserta didik dan tidak memperhatikan pola makanan yang dikonsumsi peserta didik dan aktivitas yang dilakukan peserta didik setiap harinya. Seharusnya guru PJOK minimal harus mengetahui status gizi peserta didiknya sehingga jika kebugaran jasmaninya rendah bisa diperbaiki dengan meningkatkan aktivitas olahraganya dan menjaga pola makannya setiap hari. Disamping itu di SMP Negeri 3 Jombang belum pernah ada yang melakukan penelitian mengenai status gizi dan kebugaran jasmani, peneliti berinisiatif melakukan penelitian "Hubungan antara status gizi peserta didik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka-angka dari dua variabel yaitu variabel (X) adalah status gizi dan variabel (Y) adalah tingkat kebugaran jasmani. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 310 peserta didik. Dalam penelitian ini sampel diambil secara random sampling atau disebut sampel acak, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 62 peserta didik. Instrument yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan), *Recall* 24 jam dan *Multistage Fitnes Test* (MFT). Dengan teknik analisis data menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk perhitungan status gizi. Untuk melihat hasil *Recall* 24 jam menggunakan *Basal Metabolic Rate* (BMR) dan perhitungan keseimbangan energi. Dan untuk menghitung korelasi



antara status gizi dan kebugaran jasmani menggunakan rumus korelasi *product moment*, *rank-order correlation coefficient* (spearman), uji kebenaran koefisien korelasi dan koefisien determinasi.

HASIL

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan perhitungan hasil penilaian status gizi dan hasil tes kebugaran jasmani dapat diketahui sebagai berikut :

1. Status Gizi Peserta Didik

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisa statistik pada variabel (X) status gizi dari 62 peserta didik penggolongan kategori dan jumlahnya dijelaskan pada tabel 1 berikut:

Table 1 Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang Tahun Ajaran 2017/2018

Kategori		IMT	Frekuensi	Presentase
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0	21	32,81%
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,5	16	26,56%
Normal		>18,5-25,0	18	29,69%
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0	4	6,25%
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0	3	4,69%
Jumlah			62	100%

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 62 peserta didik yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah kategori kekurangan berat badan tingkat berat sebanyak 21 (32,81%) dan yang terendah adalah kategori kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 3 (4,69%).

2. Perhitungan Konsumsi Makanan *Recall* 6x24 Jam dan Tingkat Kebutuhan Energi

Berdasarkan perhitungan konsumsi makanan *Recall* 6x24 jam dan tingkat kebutuhan energi dari 62 peserta didik dapat dijelaskan pada tabel 2 berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Energi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang Tahun Ajaran 2017/2018

Kategori	Keseimbangan Energi	Frekuensi	Presentase
Kurang	<80% = Kekurangan energi berpotensi menurunkan berat badan	58	92,19%
Baik	80-100% = Tidak ada perubahan atau seimbang	4	7,81%
Lebih	>100 = Kelebihan energi berpotensi meningkatkan berat badan	0	0%

Dari tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 62 peserta didik yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah kategori kurang sebanyak 58 (92,19%) dan yang terendah adalah kategori lebih sebanyak 0 (0%).

3. Perhitungan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan perhitungan kebugaran jasmani dari 62 peserta didik dapat dijelaskan pada tabel 3 berikut :



Table 3 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang Tahun Ajaran 2017/2018

VO2Max	Kategori Kebugaran	Frekuensi	Presentase
28,0' atau kurang	Kurang sekali	26	42,19%
28,1 s/d 34	Kurang	17	28,12%
34,1 s/d 42	Sedang	16	25%
42,1 s/d 52	Baik	3	4,69%
52,1 atau lebih	Baik sekali	0	0

Dari tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 62 peserta didik yang mempunyai nilai persentase tertinggi adalah kategori kurang sekali sebanyak 26 (42,19%) dan yang terendah adalah kategori baik sekali sebanyak 0 (0%).

Pada hasil perhitungan dengan rumus korelasi *product-moment* $r = -0,437$ terdapat hubungan antara status gizi peserta didik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018 dalam kategori kebugaran sedang, dari hasil perhitungan korelasi spearman $\rho = 0,954$, menurut tabel nilai koefisien korelasi terdapat hubungan yang sangat tinggi antara status gizi peserta didik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018, dari rumus koefisien determinasi terdapat hubungan sebesar 19,00% antara status gizi peserta didik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018 dan hasil perhitungan kebermaknaan koefisien korelasi dengan taraf signifikan 5% $t_{hitung} (3,822) \geq t_{tabel} (2,000)$ maka H_0 ditolak atau H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi peserta didik usia dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

Pembahasan

Status gizi dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri. Pada saat peserta didik melakukan kegiatan sehari-hari mereka memerlukan energi yang cukup, dimana energi ini yang nantinya akan digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan. Menurut Wiyono (2001: 16) yang dikutip oleh Haryono (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya adalah gizi atau makanan. Berkaitan dengan hal tersebut, relevansi yang sangat tampak dari nilai kecukupan gizi bagi tubuh, maka berdasar pada kegunaan yang dapat diperoleh dari zat-zat gizi makanan adalah untuk memenuhi zat gizi bagi tubuh, yaitu sebagai sumber energi, bahan pembangun dan bahan pengatur (Sediaoetama, 1987: 22). Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Asupan gizi yang kurang menjadikan status gizi peserta didik menjadi buruk, sehingga akan mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya. Kekurangan gizi pada usia pertumbuhan akan mempunyai dampak yang sangat parah, karena pada masa ini akan mengalami perubahan yang sangat pesat dalam pertumbuhan maupun perkembangannya. Sehingga diperlukan gizi yang baik maupun kebugaran yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap kali peserta didik melakukan gerak memerlukan energi. Energi tersebut didapat dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan yang baik.

SIMPULAN

Hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada hubungan antara status gizi peserta didik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang



tahun ajaran 2017/2018. Besarnya hubungan antara status gizi peserta didik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Jombang tahun ajaran 2017/2018 yaitu 0,954 dan mendekati sempurna. Agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, maka sebaiknya guru PJOK mengontrol status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik agar selalu terpantau, karna jika status gizi dan kebugaran jasmani baik maka aktivitas yang dilakukan sehari-hari bisa dilakukan dengan baik, terutama aktivitas belajar disekolah dan peningkatan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Almatsier S. 2004. *Penuntun Diet*. PT Gramedia, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arrosyidin, 2014. *Peningkatan kesegaran jasmani melalui pembelajaran permainan tradisional pada peserta didik kelas VIII MTs. Ar-Rosyidin Pulogedang Tembelang Jombang tahun pelajaran 2014/2015. Skripsi*. Jombang: STKIP PGRI Jombang.
- Cerika Rismayanthi, 2012. *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. Skripsi*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Hamalik, Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Kasara
- Haryono. 2002. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Pustaka Grafika Utama
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Febri Yudi. 2013. *Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri). Skripsi*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Irianto, Joko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta cv.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Perss.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer: 1995 /MENKES/ SK/ XII/2010. Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta
- Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan. Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*. Jakarta
- Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Moeslim, Mochamad. 2003. *Pengukuran dan Evaluasi Program Pelatihan Cabang Olahraga. Dalam Harsuki (Ed). PerKembangan OlahragaTerkini: Kaftan Para Pakar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Muhajir, Achmad. 2014. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ngadenan. 2010. *Olahraga Teknik & Program latihan*. Jakarta: Penerbit CV. AKADEMIKA PRESSINDO Anggota IKAPI
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (bersatu membangun manusia yang sehat jasmani dan rohani)*. Surabaya: Unesa University press.



- Permendiknas. 2014. *Undang-Undang Sisdiknas (UU RI No.22 Th 2006)*. Jakarta: Sinar Grafika
- Sediaoetama, Achmad D. 1987. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sisdiknas. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tentang sistem pendidikan Nasional*. Bandung: Fermana.
- Sirajuddin, 2002. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta cv.
- Suharjana. 2004. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Supariasa, I Made Nyoman. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Jombang: STKIP PGRI JOMBANG
- Wiarto, Giri. 2013. *Ilmu Gizi Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Katalog Dalam Terbitan.
- Wibowo, Aji. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiyono, Haryono. 2002. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Pustaka Grafika Utama.