

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SMK SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Yance Febri Nanda Putra
NIM 2015/15086353**

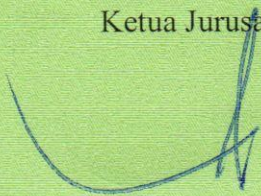
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani
dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan Siswa SMK Semen Padang
Nama : Yance Febri Nanda P
Nim : 15086353
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

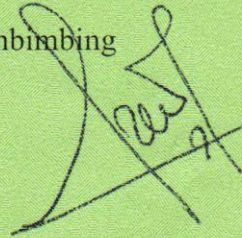
Ketua Jurusan PO



Drs. Zarwan, M.Kes

Nip. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd

NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani
Dengan Hasil Belajar Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Siswa SMK Semen Padang
Nama : Yance Febri Nanda Putra
Nim : 15086353
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

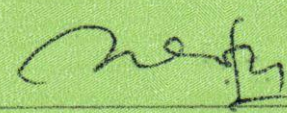
1. Ketua : Dra Rosmawati, M.Pd

1. 

2. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yance Febri Nanda Putra
Nim : 15086353
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan Skripsi : Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani
dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan Siswa SMK Semen Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Padang, Mei 2019

Yang menyatakan



[Signature]
YANCE FEBRI NANDA PUTRA
NIM. 15086353

ABSTRAK

Yance Febrinanda P,(2019) :Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMK Semen Padang.

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih banyak siswa yang hasil belajar PJOK siswa masih rendah ini terbukti dari hasil mid smester II nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Semen Padang yang berjumlah 291 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 18 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes IMT, TKJI dan hasil ujian mid smester II. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar PJOk siswa SMK Semen Padang dimana $r_{hitung} 0,92 > r_{tabel} 0,46$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang dimana $r_{hitung} 0,95 > r_{tabel} 0,46$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang dimana $R_{hitung} 0,87 > R_{tabel} 0,46$. Dari hasi di atas dapat disimpulkan bahwa baik status gizi dan kesegaran jasmani, maka baik pula hasil belajar PJOK terutama siswa SMK Semen Padang.

Kata Kunci: status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMK Semen Padang. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini kepada:

1. Dr.Zalfendi, M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd dan dr. Eldawaty, MH.Kes selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak/Ibuk Staf Pengajar, Administrasi dan Kepustakaan yang telah memberikan informasi yang bermanfaat selama peneliti mengikuti proses pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada pihak sekolah SMK Semen Padang yang telah memberikan izin dan sumber kepada peniliti untuk melakukan penelitian ini.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tercinta, Defriandi dan Afmadevi yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta Do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini. Tak lupa untuk adek sayatersayang, Febby Noviarti Putri, Winda Rahmayuni Putri dan Egi Rahmatul Ilahi yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman, yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Seluruh sahabat mahasiswa FIK

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amiin Ya Robal Alamin.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Status Gizi.....	7
2. Tingkat Kesegaran Jasmani	26
3. Hasil Belajar	32
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis.....	36
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Jenis dan Sumber Data	39
E. Definisi Operasional	40
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data.....	48
 BAB IV HASIL DATA	
A. Deskripsi Data.....	50
1. Status Gizi.....	50
2. Kesegaran Jasmani	51
3. Hasil Belajar	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
1. Uji Normalitas Data.....	53
2. Perhitungan Koefisien Korelasi sederhana.....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	54
1. Penguji Hipotesis Satu	54
2. Penguji Hipotesis Dua.....	56
3. Penguji Hipotesis Tiga	57

D. Pembahasan.....	58
1. Hubungan status gizi dengan hasil belajar	58
2. Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar.....	59
3. Hubungan status gizi & kesegaran jasmani terhadap hasil belajar ..	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62

DAFTAR RUJUKAN.....	64
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	38
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	39
Tabel 3. Klarifikasi Status Gizi.....	41
Tabel 4. Tes Kesegaran Jasmani	47
Tabel 5. Norma Kesegaran Jasmani.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi	50
Tabel 7. Distibusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani	51
Tabel 8. Distibusi Frekuensi Variabel Hasil Belajar PJOK	52
Tabel 9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	54
Tabel 10. Analisis Korelasi Antara Status Gizi Terhadap Hasil Belajar PJOK.....	55
Tabel 11. Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil belajar PJOK.....	57
Tabel 12. Analisis Korelasi Antara Status Gizi dan Kesegaran jasmani Terhadap Hasil belajar PJOK	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	35
Gambar 2. Lari 60 Meter.....	44
Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh	45
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk.....	46
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak	46
Gamabr 6. Lari 1200 Meter	47
Gamabr 7. Histogram Status Gizi	51
Gamabr 8. Histogram Kesegaran Jasmani	52
Gamabr 9. Histogram Hasil Belajar PJOK	53

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan nasional berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang di muatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan, mental serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Sementara itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan nasional pada Bab II Pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2013 yang berbunyi :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, dan diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dan dimasa yang akan datang.

Untuk menjawab tantangan di masa yang akan datang, maka peningkatan sumber daya manusia (SDM) melalui proses pendidikan yang berkualitas, menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan untuk meningkatkan mutu pendidikan menjadi sasaran utama yang di upayakan demi tercapainya

Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, jasmani dan rohani. Rendahnya kualitas SDM dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai keperguruan tinggi.

Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SMK dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satunya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Depdiknas (2007:1) “Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari. siswa yang hendak mengikuti mata pelajaran PJOK disekolah sebelumnya harus mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung nutrisi yang seimbang bagi tubuhnya, makanan yang baik untuk anak adalah makanan – makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi, Sebab kalau tidak seimbang pemasukan dan pengeluaran tenaga apabila hal ini berlangsung lama maka akan menimbulkan kasus gizi buruk dan hal ini akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi pada anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi yang

dikonsumsinya. Tubuh manusia memerlukan zat gizi juga untuk memperoleh energi guna melakukan aktifitas fisik sehari-hari, Untuk memulihkan tubuh dan juga untuk pertumbuhan fisik bagi mereka yang masih dalam usia pertumbuhan.

Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima oleh tubuh seseorang akan menimbulkan dampak negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi pangan dan peningkatan status gizi sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia yang sehat, kreatif dan produktif.

Kesegaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004:2), menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi–fungsi fisiologis, yang kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Berarti kesegaran jasmani merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistim – sistim dalam tumbuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam bentuk hasil belajar yang tinggi.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMK Semen Padang cenderung rendah, dilihat dari nilai standar dan hasil belajar PJOK siswa rendah dari hasil rapor. Rendahnya hasil belajar PJOK siswa tersebut mungkin disebabkan banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien,

kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metoda dan media pembelajaran, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani, serta pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar. Keberhasilan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru Pendidikan Jasmani dalam menguasai setiap materi pembelajaran sesuai dengan apa yang ada di dalam kurikulum.

Berdasarkan pengamatan penulis dan observasi yang penulis lakukan di lapangan dalam proses pembelajaran PJOK di SMK Semen Padang, ternyata banyak terlihat anak yang lesu, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga sebagian mereka dalam pembelajaran terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan serius. Di samping itu ada siswa yang terlihat mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan baik tingkat kesegaran jasmani penting artinya dimiliki siswa, karena kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian gizi juga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan anak dalam belajar, dengan perut kosong atau kurang gizi mana mungkin anak bisa serius dalam belajar. Hal ini akan dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK mereka, karena dalam pembelajar PJOK banyak menuntut kerja fisik.

Dari uraian di atas, benar atau tidaknya rendahnya hasil belajar PJOK di sebabkan oleh faktor antara lain tingkat kesegaran dan status gizi mereka yang kurang baik, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin untuk melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan gambaran status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK Siswa SMK Semen Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, banyak terdapat faktor yang mempengaruhi hubungan anatara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang faktor tersebut ialah :

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Motivasi belajar
4. Metode pembelajaran
5. Pengawasan dan perhatian orang tua
6. Kemampuan guru dalam mengajar
7. Latar belakang ekonomi
8. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjelasan dan identifikasi masalah diatas ada banyak masalah yang terdapat pada SMK Semen Padang tersebut, mengingat waktu dan dana maka penelitian ini dibatasi hanya pada :

1. Status gizi siswa
2. Kesegaran jasmani siswa

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah dikemukakan maka perumusan masalah yang di ajukan adalah : Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara status gizi dengan hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang
2. Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang
3. Hubungan antara Status gizi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat berguna untuk :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Sebagai bahan acuan dan sumber bacaan dipergustakaan FIK UNP
3. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memperhatikan pola konsumsi anak sehari-hari sehingga energi yang dibutuhkan siswa dapat terpenuhi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang dimana $r_{hitung} 0,92 > r_{tabel} 0,46$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang dimana $r_{hitung} 0,95 > r_{tabel} 0,46$
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang $r_{hitung} 0,87 > r_{tabel} 0,46$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK Semen Padang

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar PJOK dapat ditingkatkan lagi.

3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi dan kesegaran jasmani agar tidak mempengaruhi hasil belajar PJOK.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar PJOK.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar PJOK, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar PJOK menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Arsil. 2018. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.
- Almatsier, Sunita. (2003). *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmi Gizi*: Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Tama.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Beck Mary E. 2011. *ILMU GIZI dan DIET*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Cherika, Rismayathi. 2012. *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Mahasiswa*. Jurnal Kependidikan.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan*. Jakarta Gramedia.
- Khairudin. 2016. *Penerapan Ilmu Gizi Dalam Aktifitas Olahraga*.
- Khumadi, 1994. *Bahan Pangan Dan Olahsan*, Jakarta : Balai Pustaka.
- Moehji Sjahmien, 2003. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Palembang : Bhratara Karya Aksara.
- Par'i Holil Muhammad. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Sallianto. 2018. *Survei Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Wonomulyo Kabupaten Polman*. Jurnal Kependidikan
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2004. *ILMU GIZI untuk Masyarakat dan Profesi Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Silistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.