

PEMAHAMAN MAHASISWA PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY ANGGKATAN 2016 TENTANG HIDUP SEHAT

Oleh : Rifki Maulana, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Rifkimaulana058@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNY angkatan 2016 tentang hidup sehat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 yang terdapat 5 Kelas Paralel. Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebanyak 67 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling insidental. Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat dominan pada kategori baik sekali dengan pertimbangan presentase sebesar 73,13%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat yang berkategori baik sekali sebesar 49 orang atau 73,13%, baik sebesar 11 orang atau 16,42%, cukup sebesar 2 orang atau 2,99%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%.

Kata Kunci : *pemahaman, hidup sehat, Prodi PJKR.*

THE UNDERSTANDING OF STUDENTS OF HEALTH PHYSICAL AND RECREATION EDUCATIONAL STUDY PROGRAM OF FIK UNY 2016 INTAKE ON A HEALTHY LIFE

By: Rifki Maulana, *Sports Science Faculty, Yogyakarta State University*
Rifkimaulana058@gmail.com

ABSTRACT

This research was aimed to know understanding of students of health physical education and recreation study program of FIK UNY 2016 intake on a healthy life.

This was a descriptive qualitative research. The method used was a survey by a test and measuring technique. The research population were students of Health Physical and Recreation Educational Study Program of Sports Science Faculty of Yogyakarta State University 2016 intake that there were 5 parallel classes. The research samples were students of Health Physical and Recreation Study Program numbered 67. Sample taking technique included incidental sampling. The instrument used was a multiple choice test. Analysis technique conducted was a descriptive quantitative statistics by a percentage.

The research results showed that understanding of Health Physical and Recreation Educational Study Program of FIK UNY 2016 intake on a healthy life was dominant in excellent category with a percentage consideration of 73.13%. The understanding of Health Physical and Recreation Educational Study Program of FIK UNY 2016 intake on a healthy life with an excellent category was 49 students or 73.13%, good category of 11 students or 16.42%, sufficient category was 2 students or 2.99%, insufficient category was 4 students or 5.97% and very insufficient category was 1 student or 1.49%.

Keywords: *understanding, healthy life, PJKR Study Program*

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan mendasar manusia adalah terpenuhinya kesehatan baik jasmani maupun rohani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesehatan merupakan salah satu bentuk karunia yang diberikan oleh Tuhan yang harus manusia jaga dan manusia harus bertanggung jawab dalam mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki tanggung jawab untuk menjaga kesehatan baik kesehatan diri maupun kesehatan lingkungan melalui upaya hidup sehat.

Hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berkaitan dengan kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya dengan menerapkan prinsip belajar. Hidup sehat akan terjadi karena adanya proses belajar yang setiap hari didapatkan dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Hidup sehat mencakup beberapa hal, antara lain makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stres, dan gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Salah satu sumber belajar hidup sehat didapatkan dari lingkungan sekolah. Peran guru sebagai pembimbing dan sebagai contoh yang baik bagi peserta didik untuk memperoleh ilmu dan menerapkan hidup sehat. Guru penjas merupakan salah satu guru yang wajib bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan lingkungan sekolah. Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada peserta didik. Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru penjas wajib mengajarkan ilmu tentang hidup sehat dan bagaimana cara menerapkannya. Guru penjas harus memiliki kompetensi dan ilmu yang baik tentang kesehatan sehingga diharapkan guru bisa mengajarkan dan memberi contoh bagi peserta didik tentang bagaimana menerapkan hidup sehat.

Supaya guru penjas memiliki kompetensi yang baik tentang hidup sehat, terlebih dahulu guru penjas harus belajar tentang kesehatan. Mempersiapkan guru penjas yang memiliki kompetensi mengajar yang baik, harus memenuhi beberapa syarat salah satunya yaitu harus menempuh jenjang S1 pendidikan jasmani.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas di Indonesia yang mempersiapkan calon guru penjas untuk memiliki kompetensi mengajar. Melalui Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa dididik supaya mampu menjadi tenaga pengajar yang memiliki kompetensi mengajar. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dipersiapkan untuk menjadi tenaga kependidikan atau guru yang memiliki kemampuan dalam bidang pendidikan jasmani dan mampu memadukan ilmu keguruan, ilmu olahraga, dan ilmu kesehatan.

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi wajib belajar tentang kesehatan. Sebagai calon guru penjas, mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus mampu menerapkan hidup sehat berdasarkan apa yang mereka peroleh dari proses belajar selama kuliah. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki aktivitas yang membutuhkan kondisi tubuh yang baik. Aktivitas perkuliahan baik teori di dalam kelas maupun kuliah praktik di lapangan harus didukung oleh kondisi tubuh yang baik. Mengetahui dan menerapkan hidup sehat bagi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai upaya untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik, sehingga mendukung aktivitas sehari-hari Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 merupakan mahasiswa semester pertengahan yang aktivitas perkuliahan teori dan praktik masih padat. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 bisa menggambarkan bagaimana aktivitas sehari-hari mahasiswa olahraga yang semestinya. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 dipersiapkan untuk menjadi calon guru penjas. Calon guru penjas ketika sudah menjadi tenaga pendidik, diharapkan mampu mengajarkan dan memberi contoh hidup sehat bagi peserta didik berdasarkan apa yang mahasiswa pahami. Oleh sebab itu, mahasiswa Prodi PJKR 2016 harus mampu menerapkan hidup sehat yang berkaitan dengan hidup sehat seperti makan dan minum dengan menu seimbang baik dari segi kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan

tubuh) maupun kuantitas (porsi tidak kurang juga tidak lebih), olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan frekuensi, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba, istirahat dan tidur yang cukup setiap hari, dan mampu mengendalikan stress. Masalah utama adalah pada tingkah laku Mahasiswa PJKR 2016 yang belum menerapkan hidup sehat. Sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 makan tidak sesuai dengan menu gizi seimbang padahal menurut Sudibjo (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kurangnya kualitas makanan yang diperoleh dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisik mahasiswa. Ada beberapa mahasiswa PJKR 2016 yang hanya melakukan aktivitas fisik ketika perkuliahan, saat libur atau ketika sudah tidak ada kuliah praktik mereka tidak melakukan aktivitas olahraga. Kriswanto (2013) dalam penelitiannya menjelaskan berdasarkan pengamatan bahwa masih sering dijumpai Mahasiswa FIK yang merokok di lingkungan kampus padahal sudah terpampang jelas tulisan “Kampus Bebas Asap Rokok”. Beberapa mahasiswa PJKR 2016 merokok ketika jeda atau sesudah perkuliahan. Waktu istirahat mahasiswa yang tidak dijaga, dengan sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 yang begadang. Masih sering adanya pertikaian ketika diadakan kompetisi olahraga antar kelas. Seharusnya mahasiswa PJKR 2016 mengetahui dan bisa menerapkan hidup sehat, sehingga ketika kelak menjadi guru penjas mampu mengajarkan dan memberi contoh kepada siswa.

Melihat betapa pentingnya hidup sehat bagi Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka perlu ada penelitian apakah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016 sudah menerapkan makan dengan menu seimbang baik dari segi kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh) maupun kuantitas (porsi tidak kurang juga tidak lebih), apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 sudah olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan frekuensi, apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 tidak merokok, apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba, apakah mahasiswa Prodi PJKR 2016 sudah istirahat dan tidur yang cukup setiap hari,

dan mampu mengendalikan stress. Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti merasa tertarik untuk mengetahui tentang “Pemahaman Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Menurut Arikunto (2013: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan dan wilayah tertentu. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan. Penelitian ini mendeskripsikan mengenai pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi angkatan 2016 tentang hidup sehat. Dalam penelitian ini data yang diperoleh sesuai dengan kejadian yang sedang berlangsung dan apa adanya. Pengumpulan data menggunakan tes dengan butir soal untuk mengetes hal yang berkaitan dengan pemahaman mahasiswa PJKR 2016 tentang hidup sehat.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gedung Kuliah sebelah barat Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Lokasi penelitian dipilih karena tempat perkuliahan teori bagi mahasiswa PJKR berada di Gedung Kuliah sebelah barat Kampus Fakultas Keolahragaan UNY sehingga lebih mudah untuk menemui Mahasiswa PJKR 2016. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada Bulan September 2017.

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2010: 117). Penelitian ini akan menggunakan populasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2016 yang terdapat 5 Kelas Paralel.

Desain Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu pemahaman Mahasiswa PJKR 2016 tentang hidup sehat sehari-hari. Pemahaman hidup sehat dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan seseorang untuk mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta tentang hidup sehat yang diukur menggunakan tes butir soal berdasarkan faktor-faktor: makanan dan minum dengan gizi seimbang, olahraga teratur yang mencakup kualitas gerakan dan frekuensi, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman keras dan narkoba, istirahat dan tidur yang cukup, dan mampu mengendalikan stress.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik-teknik yang dapat digunakan dalam pengambilan data. Terdapat beberapa teknik dalam pengumpulan data, yaitu tes, wawancara, observasi dan kuesioner. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes butir soal pilihan ganda yang diberikan kepada responden. Butir soal yang digunakan dalam penelitian ini dimana jawaban sudah disediakan sehingga responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan jawaban yang benar.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan satu instrumen yang berbentuk tes butir soal, yaitu digunakan sebagai alat pengukuran data tentang Pemahaman Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat. Bagian ini akan membahas tentang pengertian dan proses pembuatan instrumen.

Menurut Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Sehubungan dengan penelitian ini dipergunakan satu instrumen yang berbentuk tes sebagai alat pengumpulan data tentang hidup sehat.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Sugiyono (2012: 147), menyatakan bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu

statistik hasil penelitian, tapi tidak membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap jawaban dari data pertanyaan diberi skor. Adapun skornya adalah jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Setelah skor total diperoleh kemudian penilaian dibuat nilai dengan rentang 1-100. Perolehan nilai akhir tersebut kemudian dikategorikan baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

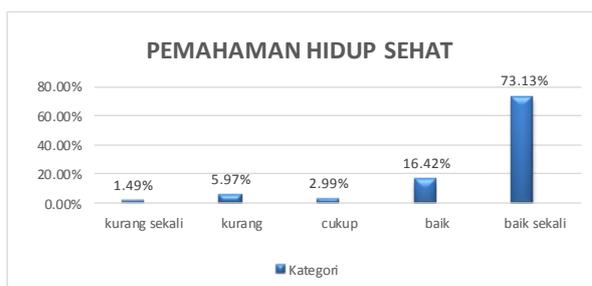
Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat. Penelitian ini dilalukan pada Rabu, 27 September 2017 dengan responden sebanyak 67 orang.

Hasil tes dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

N o	Interv al	Frekue nsi	Persenta se	Kategori
1	81 – 100	49	73,13	Baik Sekali
2	61 – 80	11	16,42	Baik
3	41 – 60	2	2,99	Cukup
4	21 – 40	4	5,97	Kurang
5	0 – 20	1	1,49	Kurang Sekali
Jumlah		67	100	

Tabel di atas pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat yang berkategori baik sekali sebesar 49 orang atau 73,13%, baik sebesar 11 orang atau 16,42%, cukup sebesar 2 orang atau 2,99%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat sebagian besar baik sekali. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat dominan pada kategori baik sekali dengan pertimbangan presentase 73,13% . Hasil penelitian ini berbeda dari pengamatan awal bahwa mahasiswa PJKR 2016 hanya melakukan aktivitas fisik ketika perkuliahan, merokok ketika jeda atau sesudah perkuliahan, sering dijumpai mahasiswa PJKR 2016 yang begadang, dan belum bisa mengontrol emosi. Melihat kenyataan hasil penelitian ternyata hanya sedikit mahasiswa yang kurang memahami hidup sehat.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor makan dan minum gizi seimbang dominan pada kategori baik sekali. Hasil ini dikarenakan mahasiswa tahu bahwa makanan dan minuman akan mempengaruhi tubuh ketika melakukan aktivitas. Sudibjo (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kurangnya kualitas makanan yang diperoleh dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal lain yang belum optimal yaitu sebagian mahasiswa PJKR 2016 berasal dari luar kota, di Yogyakarta mahasiswa butuh uang saku. Mahasiswa lebih memilih makanan murah dari pada makanan yang memiliki kualitas gizi dengan alasan untuk menghemat uan saku.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor aktivitas olahraga dominan pada kategori baik. Hasil ini dikarenakan sebagian besar Mahasiswa PJKR 2016 masih aktif menjadi atlet sehingga mereka melakukan aktivitas olahraga di luar perkuliahan. Hal lain yang belum optimal adalah ada beberapa Mahasiswa PJKR 2016 yang sudah tidak menjadi atlet, sehingga diluar perkuliahan mahasiswa tidak memperdulikan aktivitas olahraganya.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor tidak merokok dominan pada kategori baik sekali. Hasil ini berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan Kriswanto (2013) bahwa kesadaran lingkungan Mahasiswa khususnya kesadaran tentang rokok mayoritas baik, meskipun pada pengamatan awal masih sering dijumpai mahasiswa yang merokok dilingkungan kampus. Hal lain yang belum optimal yaitu masih ada sedikit mahasiswa yang kecanduan merokok. Mahasiswa lebih memilih merokok dari pada menjaga kesehatan dirinya maupun kesehatan lingkungannya.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor tidak mengkonsumsi minuman keras dan narkoba dominan pada kategori baik. Hasil ini dikarenakan pemerintah sudah melarang minuman keras untuk dijual secara umum dan pemerintah sudah melakukan upaya untuk memerangi narkoba di Indonesia dengan menerapkan hukuman yang berat bagi pengedar narkoba. Hal lain yang belum optimal adalah Mahasiswa yang berasal dari keluarga yang berstatus ekonomi tinggi dan kehidupannya mewah sering didapati pergi ke tempat hiburan malam atau diskotik.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor istirahat dan tidur yang cukup dominan pada kategori baik sekali. Hasil ini dikarenakan mahasiwa sudah mengetahui waktu lama tidur yang dibutuhkan berdasarkan aktivitasnya sehingga mampu mengembalikan kondisi tubuh menjadi segar kembali. Hal lain yang belum optimal adalah masih ada sedikit mahasiswa yang mengerjakan tugas mepet dengan *deadline*, sehinga memilih untuk begadang menyelesaikan tugas.

Hidup sehat Mahasiswa PJKR 2016 khususnya terhadap faktor mengendalikan stress dominan pada kategori baik. Hal lain yang belum optimal adalah masih sering dijumpai pertikaian antar mahasiswa ketika diadakan turnamen antar kelas di kampus.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat dominan pada kategori baik sekali dengan pertimbangan

presentase 73,13%. Pemahaman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2016 Tentang Hidup Sehat yang berkategori baik sekali sebesar 49 orang atau 73,13%, baik sebesar 11 orang atau 16,42%, cukup sebesar 2 orang atau 2,99%, kurang sebesar 4 orang atau 5,97%, dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 1,49%.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan selalu terus menerus dapat meningkatkan pemahamannya tentang hidup sehat sebagai bekal menstransfer ilmunya kelak.
2. Bagi universitas, agar mampu menjadi fasilitator bagi mahasiswa dalam upaya belajar tentang hidup sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik, ed revisi VI*. Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Cetakan Kelimabelas. Jakarta : Rineka Cipta

Kriswanto, E. S. (2013). *Kesadaran mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta terhadap kesehatan lingkungan kampus*. Medikora. Yogyakarta : FIK UNY. Diambil pada 5 Desember 2017 dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pelelitian/erwin-setyo-kriswantospdmkes/2-kesadaran-mahasiswa-fik.pdf>

Sudibjo, P. dkk. (2013). *Tingkat pemahaman dan survei level aktivitas fisik, status kecukupan energi dan status antropometrik mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNY*. Medikora. Yogyakarta : FIK UNY. Diambil pada 5 Desember 2017 dari journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article

Sugiyono (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tim Penyusun. (2016). *Pedoman penulisan tugas akhir*. Yogyakarta: UNY Press