

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 IV KOTO AUR MALINTANG  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**HAMDY LAMARKA HASER**

**NIM. 17086235**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 IV KOTO ALR MALINTANG  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Gladys Lumurka Haser  
Nim/BP : 17086235/2017  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.196112301988031003

Pembimbing



Dra. Darni, M.Pd  
NIP.196012251984032001

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Siswa  
Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Mallatang  
Kabupaten Padang Pariaman**

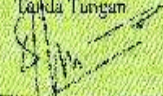
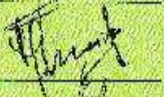

**Nama : Hamdy Lamarka Haser**  
**NIM : 17086235**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, November 2021

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Dama, M.Pd  
2. Anggota : Drs. Madri M. M.Kes.A.TPO  
3. Anggota : Hilmawati Syarifuddin, S.Pd.M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya skripsi dengan judul "Tinjauan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini. Serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2021

Yang Menyatakan



Hamdy Lamarka Haser

17086235

## ABSTRAK

### **Hamdy Lamarka Haser. 2021 :Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.**

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa diduga cepat lelah dan malas pada jam pelajaran serta memiliki tinggi badan dan berat badan tidak sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah 182 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel berjumlah 51 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis persentase.

Hasil analisis data keadaan status gizi menunjukkan bahwa dari 51 sampel siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman diperoleh 9 orang (17,64%) kategori kurus, 38 orang (74,51%) kategori normal dan 4 orang (7,85%) kategori gemuk. Hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa dari 51 sampel siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman diperoleh 1 orang (1,96%) kategori baik, 21 orang (41,17%) kategori sedang, 20 orang (39,22%) kategori kurang dan 9 orang (17,65%) kategori kurang sekali.

***Kata Kunci: Status gizi, kebugaran jasmani siswa***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas berkah dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang”. Sholawat beriringan salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ucapan khusus untuk Kedua orang tua ku tercinta bapak Syamsu Erman dan Ibu Hastuti serta kakak dan adik-adik saya yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do’a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Alnedral, M.Pd yang telah memimpin Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Bapak Drs. Zarwan, M. Kes yang telah memimpin serta membina jurusan Pendidikan Olahraga.

5. Ibu Dra. Darni.,M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Madri M, M.Kes.AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Hilmainur Syampurma,S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
9. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan pendidikan Olahraga yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu-persatu.

Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, November 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Status Gizi.....	8
a. Pengertian Gizi .....	8
b. Pengertian Status Gizi.....	8
c. Sumber Zat Gizi .....	10
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi .....	17
e. Upaya untuk meningkatkan Status Gizi.....	19
2. Kebugaran Jasmani.....	20
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	20
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
c. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	26



d. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	27
e. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	29
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	32
C. Jenis dan Sumber Data .....	34
D. Defenisi Operasional .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi.....	33
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	33
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi.....	35
Tabel 4. Nilai TKJI (Anak Umur 10-12 tahun) Putra .....	45
Tabel 5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa.....	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa.....	49
Tabel 8. Kategori Status Gizi Siswa.....	50
Tabel 9. Kategori Kebugaran Jasmani Siswa .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 2. Star lari cepat 40 meter .....	39
Gambar 3. Gantung Siku Tekuk .....	40
Gambar 4. Berbaring duduk 30 detik.....	41
Gambar 5. Gerakan loncat tegak .....	43
Gambar 6. lari jarak menengah 600 meter .....	44
Gambar 7. Histogram Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa .....	48
Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa .....	49
Gambar 9. Histogram Status Gizi .....	51
Gambar 10. Histogram Kebugaran Jasmani.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Mentah Status Gizi Siswa .....	63
Lampiran 2. Data mentah tes Kebugaran Jasmani Siswa .....	64
Lampiran 3. Kategori dan ambang batas status gizi .....	65
Lampiran 4. Standar indeks masa tubuh menurut umur .....	66
Lampiran 5. Formulir TKJI .....	71
Lampiran 6. Dokumentasi .....	73
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian .....	76

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sehat merupakan suatu kondisi yang dibutuhkan dalam tubuh untuk melakukan segala bentuk kegiatan sehari-hari. Untuk melakukan kegiatan tersebut tubuh didukung oleh status gizi dan kebugaran yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas lainnya. Menurut Irianto (2007:2) gizi berasal dari bahasa Arab "*Ghidza*" yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah "*nutrition*" yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Dari kutipan tersebut maka dapat dipahami bahwa gizi merupakan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh, baik itu berupa karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air yang berguna untuk menjalani aktivitas sehari-hari, lebih luas gizi diartikan sebagai suatu alat untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan (otak dan fisik) dan fungsi normal untuk tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Secara bahasa status gizi berasal dari 2 kata yaitu status dan gizi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) status adalah "kedudukan atau keadaan", sementara itu gizi mempunyai arti "ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan". Menurut Hardiansyah (2018) status gizi merupakan keadaan gizi seseorang yang dipengaruhi oleh keadaan makanan yang dikonsumsi. Sedangkan menurut Syampurma (2018) berpendapat bahwa status gizi juga bisa dipengaruhi oleh

penyakit infeksi. Status gizi dapat dikatakan optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif dan lebih bersemangat pada aktivitas sehari-hari maupun mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah. Status gizi pada seseorang sangat besar pengaruhnya terhadap penampilan. Bagi siswa status gizi yang baik sudah tentu akan dapat berpengaruh pada peningkatan penampilannya dan ini sangat diperlukan untuk memperoleh kondisi fisik yang prima dan juga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Kualitas gizi seseorang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: 1) pendidikan orang tua/tingkat pengetahuan orang tua, 2) besar keluarga/jumlah anggota keluarga, 3) konsumsi zat gizi, 4) lingkungan sosial, dan 5) faktor genetik/keturunan. pada dasarnya nya setiap siswa memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan dan berat badan, tergantung kebutuhan dalam penggunaan energi seseorang anak dalam beraktifitas, Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung penilaian status gizi dapat dilakukan dengan antropometri, klinis biokimia dan biofisik. Sedangkan secara tidak langsung dapat dilakukan melalui survei konsumsi, faktor ekologi dan statistik vital. Pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi. Masalah menu, porsi, dan waktu

makan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Adanya ketidak seimbangan antara pemasukan dan kebutuhan nutrisi berisiko tinggi menjadi malnutrisi, terutama pada anak yang mengalami kesulitan makan untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%. Maka dari itu gizi sangat besar pengaruhnya terhadap anak dalam proses masa pertumbuhan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dalam kegiatan sehari-hari semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani pada dasarnya yaitu kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan sanggup untuk melakukan kegiatan lainnya. Menurut Bafirman (2010:7) “kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Sedangkan menurut Sepriadi (2017) Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Kebugaran jasmani sangat penting diperlukan oleh tubuh dalam kegiatan aktifitas di sekolah, tidak hanya dalam kegiatan belajar tapi juga untuk bermain dan bersosialisasi dengan teman dan lingkungan masyarakat. Khususnya untuk anak sekolah dasar yang senang bergerak dan bermain yang nantinya akan menjadi generasi penerus bangsa selanjutnya, tapi dalam

pertumbuhan dan perkembangannya diperlukan gizi yang baik supaya kesehatan tetap terjaga dan gizinya seimbang. Karena akan berpengaruh pada kemampuan fisik dan kemampuan otaknya dalam berfikir dan aktifitas sehari-hari. Seseorang yang sehat belum tentu bugar tetapi orang bugar sudah tentu sehat karena jika memiliki kebugaran yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan lancar tanpa kendala dan kelelahan yang berlebihan. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan aktifitas sehari-hari lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : jenis kelamin, umur, genetik, aktifitas fisik, kesehatan, dan lain-lain. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting bagi anak dan harus dijaga dan dilatih sebaik mungkin.

Kedua elemen diatas (Status Gizi dan Kebugaran Jasmani) harus dimiliki oleh semua anak karena kedua elemen itu memberikan pengaruh yang bermakna dari berbagai bentuk aktifitas ataupun kegiatan apa saja, apakah anak berkegiatan di lingkungan bermain, berumah tangga maupun di sekolah yang sangat mendukung terhadap penampilan anak. Maka dari itu pentingnya pengetahuan tentang status gizi dan kebugaran jasmani diberikan kepada siswa memalui pembelajaran di PJOK disekolah.

SD Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman jika dilihat dari letak geografisnya berada di daerah dataran yang dikelilingi oleh perbukitan yang jauh dari pusat kota dan bisa dilihat dari sumber mata pencarian masyarakat disana berasal dari bertani dan berdagang, tentu aktifitas



fisik sudah biasa dilakukan oleh anak-anak saat bermain bersama dengan teman sebaya seperti bermain sepak bola, berlari, memainkan permainan tradisional dan juga membantu orang tua, dengan kebiasaan aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa baik dan optimal sehingga pada saat disekolah tidak menghambat pembelajaran. yang mana penghasilan orang tua akan berpengaruh pada kemampuan untuk membeli jenis makanan yang sehat dan bergizi yang dampaknya pada status gizi anak.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman, penulis melihat sebagian siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, siswa tampak mengalami fenomena seperti tampak cepat lelah, malas, kurang bersemangat dan tidak fokus pada saat jam pelajaran dan ada wajah anak terlihat pucat dan ada yang memiliki badan yang kurus dan tinggi badan yang tidak sesuai. Namun belum diketahui pasti penyebab dari masalah tersebut apakah disebabkan oleh status gizi dan kebugaran jasmani yang rendah. Tentu ini akan berpengaruh kepada hasil belajar siswa, hal ini bisa saja dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti status gizi, kebugaran jasmani, status ekonomi, pengaruh lingkungan dan kebiasaan di rumah tangga.

Jadi untuk mendapatkan jawaban dari observasi lapangan diatas maka dibutuhkan penelitian tentang tinjauan status gizi dan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

**B. Identifikasi Masalah**

1. Status gizi
2. Kebugaran jasmani
3. Status ekonomi
4. Pengaruh Lingkungan
5. Kebiasaan di Rumah Tangga

**C. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah diatas oleh sebab itu karena berbagai keterbatasan, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka peneliti membatasi masalah ini tentang :

1. Status Gizi dan
2. Kebugaran Jasmani.

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di uraikan sebelumnya maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui keadaan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus untuk masukan penelitian yang relevan di masa yang akan datang.
3. Sekolah, untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 01 IV Koto Aur Malintang
4. Guru PJOK, sebagai bahan masukan tentang status gizi dan kesegaran jasmani siswa agar dapat ditingkatkan melalui aktifitas pembelajaran pjok.
5. Sebagai salah satu informasi bagi sekolah/kampus terkait.