

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SD NEGERI 04
SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



WIRDANI PUTRA

NIM : 06792

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

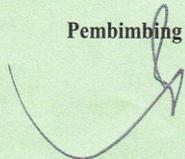
Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Penjas Orkes Kelas V Di SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Wirdani Putra
NIM : 06792
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

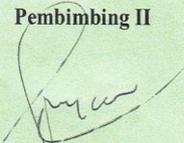
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

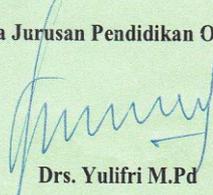
Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri M.Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

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 : Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani
Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Di SD Negeri 04 Sungai
Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Wirdani Putra

NIM : 06792

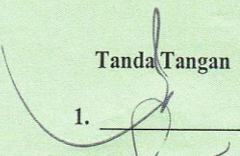
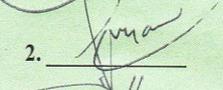
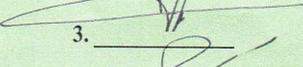
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Wirdani Putra, (2012) : Hubungan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih rendah hasil belajar siswa dari semester sebelumnya, 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 terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I s/d VI SD Negeri SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 212 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposivesampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 34 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, IMT dan hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan petunjuk, bimbingan, dan kekuatan lahir-batin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Salawat beserta salam semoga dilimpahkan oleh-Nya kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia di sepanjang zaman. Amin!

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini peneliti memilih judul, "**Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Penjas Orkes Di Sd Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat**".

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Drs.Zarwan,M.Kes selaku Penasehat Akademik sekaligus selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Qalbi Amra,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Kibadra, Mpd, Dra Pitnawati M.Pd, Drs Edwarsyah M.Kesselaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Sefri hardiansyah, S.Pd yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pengolahan data statistik dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Staf Pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka UNP khususnya FIK.
10. Teristimewa Ayahanda (Wiznil) dan Ibunda (Darina Dalmi) tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Afrida B,S.PdSelaku guru penjasorkesdi SDN 04Sungai Beremasyang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis melakukan penelitian.
12. Seluruh teman-teman mahasiswa FIK UNP khususnya angkatan 2008 Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam

menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal ‘Alamiin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBARAN PERSETUJUAN	
LEMBARAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Mnfat Hasil Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	9
1. Status Gizi	9
2. Kesegaran Jasmani	19
3. Hasil Belajar siswa	27
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Hipotesis.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Jenis, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan	55

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
C.	

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....	60
DOKUMENTASI.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	32
2. Posisi star lari 40 meter.....	38
3. Tes gantung siku tekuk	39
4. Sikap permulaan baring duduk	42
5. Gerakan baring menuju sikap duduk	42
6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha	43
7. Papan Loncat Indah	44
8. Sikap menentukan raihan tegak	44
9. Sikap awalan loncat tegak.....	45
10. Gerakan loncat tegak	45
11. Posisi Star Lari 600 Meter	46
12. Pencatat hasil	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Status Gizi.....	18
2. Penilaian Status Gizi berasal BB/TB.....	18
3. Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 6- 17 Tahun.....	17
4. Populasi Penelitian	35
5. Sampel Penelitian.....	35
6. Distribusi Frekueasi Variabel status gizi (X_1)	48
7. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani(X_2).....	49
8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil belajar penjasorkes (Y)	50
9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	52
10. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan Hasil belajar penjasorkes (X_1 -Y).....	53
11. Analisis Korelasi Antara Kesegaran jasmani dengan Hasil belajar penjasorkes (X_2 -Y).....	53
12. Analisis korelasi antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes(X_1, X_2 -Y).....	53

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Status Gizi	49
2. Grafik Grafik Kesegaran jasmani	50
3. Grafik Grafik Hasil belajar penjasorkes	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah hasil penelitian status gizi	62
2. Tabel persiapan pengolahan data	63
3. Data Dengan Uji Normalitas <i>Liliefors Data Status Gizi</i>	64
4. Data tes kebugaran jasmani dengan uji <i>Liliefors</i>	66
5. Data nilai raport dengan uji <i>Liliefors</i>	68
6. Penghitungan koefisien korelasi variabel X terhadap variabel Y	
7. Menghitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y	70
8. Menghitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y	71
9. Menghitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap X_2	72
10. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	72
11. Uji signifikan variabel ganda.....	73
12. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z.....	74
13. Nilai kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	75
14. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk di antaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang system pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”, (Depdiknas, 2003: 98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui mutu pendidikan di upayakan untuk tercapainya profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman

belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang di lakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa: Status gizi sangat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran penjasorkes apabila gizi seseorang baik maka dia akan semangat dalam proses pembelajaran penjasorkes mengajar tanpa rasa lelah, lesu, dan ngantuk saat proses belajar penjasorkes berlangsung. Karena status gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus di lakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum air yang cukup. Yang harus di perhatikan agar mendapat hasil pembelajaran penjasorkes yang baik maka jagalah kesegaran jasmani dan status gizi dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi. Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran/kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Sudarsono (1992: 14) mengemukakan: “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar”.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) sangat membantu meningkatkan Kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya. Melalui Penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, Penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan

mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan Penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Kesegaran jasmani juga sangat berperan penting terhadap hasil pembelajaran penjasorkes apabila kesegaran jasmani seseorang baik, maka hasil pembelajaran penjasorkes yang di perolehnya akan baik pula. Maka yang harus di lakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan banyak melakukan aktifitas fisik ,olahraga yang teratur dan yang paling penting makanlah makanan yang bergizi agar kegiatan yang di lakukan berjalan dengan baik.

Uraian di atas menjelaskan bahwa media yang dipakai guru, motivasi, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani dan status gizi sangat berperan penting terhadap hasil pembelajaran penjasorkes, jika siswa memiliki status gizi, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan dapat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes dengan semangat, konsentrasi, dan akan mudah menyerap materi yang di berikan guru dan yang pasti akan mendapatkan hasil pembelajaran penjasorkes yang baik.

Kenyataan yang di temukan serta informasi yang di dapat dari guru Penjasorkes di sekolah SD Negeri 04 Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat menyatakan bahwa, kualitas hasil pembelajaran penjasorkes masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester Juli-Desember 2011 yang masih ada beberapa siswayang mendapat nilai di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan (KKM) yang telah ditetapkan oleh guru penjasorkes dengan KKM 75, sehingga siswa yang belum mencapai KKM harus melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut yaitu sebanyak 11 orang siswa dengan nilai rata-rata 74.09 dari 34 jumlah sampel, dan hanya 23 orang siswa yang lulus dan mendapat nilai di atas 75, dengan demikian siswa yang 11 orang tersebut harus mengikuti ujian kembali pada mata pelajaran Penjasorkes. Hal ini juga disebabkan oleh media yang di pakai guru dalam mengajar, motivasi siswa, lingkungan keluarga, dan kurang baiknya status gizi dan kesegaran jasmani siswa yang mengakibatkan fisik anak lemah dan ketidak seimbangan tubuh.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil pembelajaran penjasorkes yang telah di kemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang status gizi terhadap hasil pembelajaran penjasorkes siswa. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis meneliti dengan judul “Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Pembelajaran Penjasorkes Siswa SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil pembelajaran penjasorkes siswa pada SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat antara lain:

1. Status gizi
2. Kesegaran jasmani
3. Hasil belajar
4. Motivasi siswa
5. Kemampuan guru dalam mengajar
6. Lingkungan keluarga
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi diatas, penelitian ini hanya melihat:

1. Status Gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani
3. Hasil Belajar Praktek Penjasorkes.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar siswa SDN 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat?

2. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat?
3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar siswa SDN 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui status gizi siswa SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman barat.
3. Mengetahui hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.
2. Guru sebagai informasi tentang kebugaran jasmani dan status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya kedalam proses pembelajaran penjasorkes.

3. Siswa-siswi SD Negeri 04 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman barat sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dan status gizi dalam meningkatkan hasil pembelajaran penjasorkes.
4. Orang tua siswa sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.