

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN CENDANA
PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Program studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh

NOFRIYANTO

NIM. 01005

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

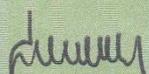
**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN CENDANA
PADANG PANJANG**

Nama : Nofriyanto
NIM/Bp : 01005/2008
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 1958081619860310 04

Pembimbing II



Dr. Wilda welis, SP, M.Kes
NIP. 1970051219990320 01

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 8003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani
Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan
Cendana Padang Panjang**

Nama : Nofriyanto

Nim : 01005 / 2008

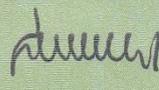
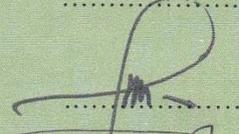
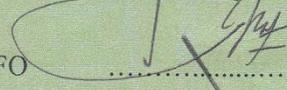
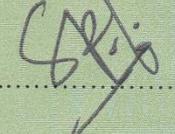
Program Studi : Ilmu keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M. Pd	
Sekretaris	: Dr. Wilda Welis. SP, M. Kes	
Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	
	Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	
	M. Sazeli Rifki, SSi. M. Pd	

Surat Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2014

Yang menyatakan,

Nofriyanto

إِشْرَاقٌ مُرْتَجِلٌ مُزْمِنٌ

Sesungguhnya telah datang kepadamu cahaya dari Allah dan Kitab yang menerangkan, dengan Kitab itulah Allah menunjuki orang-orang yang mengikuti kerinduannya kejalan keselamatan dan dengan kitab itulah pula Allah mengeluarkan orang itu dari gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dengan seizinnya menunjuki mereka kejalan yang lurus.
(QS. Al Maida: 15-16).

Tuhan memberikan Hikmah (ilmu yang bermanfaat)
Kepada yang dikehendaki-Nya. Barang siapa mendapat Hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebaikan yang banyak
Dan tiadalah yang menerima peringatan
Melainkan orang-orang berakal.
(QS. Al Baqarah : 269)

Langkah waktu terus bergulir
Setapak demi setapak ku telusuri kehidupan ini
Demi sebuah impian dan harapan
Demi sebuah asa dan cita-cita
Walau dengan jalan yang tertatih-tatih terus kulalui dengan tegar
Ada tetesan air mata, tetesan keringat, dan lantunan do'a
Ku tempuh tetesan keringat yang mengalir dari wajah orang tuaku
Yang mengiringi perjuangan yang berujung sebuah asa,
Pernah ingin ku hentikan langkah,
Pernah ingin hilangkan asa,
Namun cinta dari orang tua buktikan seluruh asa....

Ya...Allah..

Ku menyadari sepenuhnya apa yang ku perbuat sampai saat ini belum mampu untuk membalas
walau setetes keringat orang tuaku..

Ya...Allah..

Hamba memohon jadikanlah tetesan keringat mereka menjadi kilauan ditengah kegelapan,
air mata yang telah menetes menjadi penyejuk dikala dahaga,
dan lautan do'a mereka menjadi pengingat dikala lupa.

Dan kini Secercah cahaya telah kuraih
Seteguk kesuksesan telah kucapai
Benih cita-cita telah kutuai
Namun kutau perjuangan belum selesai
Dalam menelusuri lorong waktu yang tak kunjung usai
Kuharus terus melangkah
Melanjutkan perjalanan hidup dalam menggapai asa dan cita-cita

إِشْرَاقٌ مِنْ رَبِّكَ

Sesungguhnya telah datang kepadamu cahaya dari Allah dan Kitab yang menerangkan, dengan Kitab itulah Allah menunjuki orang-orang yang mengikuti kerinduannya kejalan keselamatan dan dengan kitab itulah pula Allah mengeluarkan orang itu dari gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dengan seizinnya menunjuki mereka kejalan yang lurus.
(QS. Al Maidah 15-16).

Tuhan memberikan Hikmah (ilmu yang bermanfaat)
Kepada yang dikehendaki-Nya. Barang siapa mendapat Hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak.
Dan tiadalah yang menerima peringatan
Melainkan orang-orang berakal.
(QS. Al Baqarah : 269)

Langkah waktu terus bergulir
Setapak demi setapak ku telusuri kehiupan ini
Demi sebuah impian dan harapan
Demi sebuah asa dan cita-cita
Walaupun dengan jalan yang tertatih-tatih terus kulalui dengan tegar
Ada tetesan air mata, tetesan keringat, dan lantunan do'a
Ku tempuh tetesan keringat yang mengalir dari wajah orang tuaku
Yang mengiringi perjuangan yang berujung sebuah asa,
Pernah ingin ku hentikan langkah,
Pernah ingin hilangkan asa,
Namun cinta dari orang tua buktikan seluruh asa....

Ya... Allah..

Ku menyadari sepenuhnya apa yang ku perbuat sampai saat ini belum mampu untuk membalas
walau setetes keringat orang tuaku..

Ya... Allah..

Hamba memohon jadikanlah tetesan keringat mereka menjadi kilauan ditengah kegelapan,
air mata yang telah menetes menjadi penyejuk dikala dahaga,
dan lautan do'a mereka menjadi pengingat dikala lupa.

Dan kini Secercah cahaya telah kuraih
Seteguk kesuksesan telah kucapai
Benih cita-cita telah kutuai
Namun kutau perjuangan belum selesai
Dalam menelusuri lorong waktu yang tak kunjung usai
Kuharus terus melangkah
Melanjutkan perjalanan hidup dalam menggapai asa dan cita-cita

ABSTRAK

Nofriyanto (2014) : Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Kejuruan Cendana Padang Panjang

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pemain sepakbola SMK Cendana Padang panjang, bahwa menurunnya prestasi SMK Cendana padang Panjang. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pemain kurang disiplin, sarana prasarana kurang memadai, pemain sering tidak datang waktu latihan, status gizi pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan status gizi dan kesegaran jasmani pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang.

Populasi penelitian ini seluruh pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang yang berjumlah 32 orang, dimana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 32 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur status gizi dan kesegaran jasmani pemain. Status gizi diukur menggunakan (IMT) dimana diketahui umur, berat badan dan tinggi badan. Sedangkan untuk Tingkat Kesegaran Jasmani diukur menggunakan (TKJI) dimana unsur-unsurnya tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak menengah 1200 meter. Penelitian ini dilakukan di SMK Cendana dan lapangan Secata B Padang Panjang pada tgl 25 Oktober – 7 Desember 2013.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata status gizi yang dilihat dari indeks masa tubuh: (1) rata-rata status gizi adalah (18,51) kategori normal, (2) Rata-rata Kesegaran Jasmani yang dilihat dari TKJI adalah (14,22) kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa status gizi pemain dalam kategori baik atau normal harus dipertahankan supaya selalu dikategori normal dan kesegaran jasmani pemain perlu ditingkatkan supaya tingkat kesegaran jasmaninya baik dan prestasi sepakbola SMK Cendana Padang Panjang supaya lebih baik.

Kata kunci : *Status Gizi dan Kesegaran Jasmani.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan Cendana Padang Panjang”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Gusril, M. Pd, selaku pembimbing I dan Dr. Wilda welis, SP. M.Kes selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFOserta Bapak M. Sazeli Rifki, SSi. M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, beserta Drs. Syafrizar, M.Pd Pembantu Dekan I, Drs. Hendri Neldi, M.Pd, AIFO Pembantu Dekan II, Drs. Yendrizal, M.Pd Pembantu Dekan III.

4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan dan sahabat-sahabatku yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi amal dan ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Status Gizi	9
3. Tingkat Kesegaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrument Penelitian dan Pelaksanaan Tes	33
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Proses Penelitian	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	48
B. Analisis Data	49
C. Pembahasan.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA	59
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap permulaan untuk lari jarak 60 meter	37
2. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	38
3. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal	39
4. Sikap permulaan baring duduk.....	40
5. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	41
6. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	41
7. Sikap menentukan raihan tegak	43
8. Sikap awalan loncat tegak.....	43
9. Gerakan meloncat tegak.....	44
10. Posisi start lari 1200 meter	45
11. Grafik 1 distribusi frekuensi status giziresponden.....	50
12. Grafik 2 distribusi frekuensi tingkat kesegaranjasmani	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nama-nama pembantu dalam pengambilan data	33
2. Batas Ambang IMT Indonesia (depkes, 2003)	36
3. Penilaian lari jarak 60 meter umur 16 – 19 Tahun.....	37
4. Penilaian tes gantung angkat tubuh umur 16 – 19 Tahun	40
5. Penilaian tes baring duduk	42
6. Penilaian tes lompat tegak umur 16 – 19 Tahun	44
7. Penilaian tes lari jarak menengah umur 16 – 19 Tahun.....	45
8. Norma klasifikasi tingkat kesegaran jasmani.....	46
9. Distribusi frekuensi status gizi	49
10. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah status gizi pemain sepak bola SMK Cendana Padang Panjang.....	61
2. Data mentah tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola SMK Cendana Padang Panjang	62
3. Formulir TKJI.....	63
4. Kategori IMT umur 14 – 19	64
5. Dokumentasi penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pendidikan berperan dalam mengembangkan aspek-aspek kehidupan terutama dalam masa reformasi yang serta transparan seperti sekarang ini. Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia, baik sosial, spiritual, dan intelektual serta kemampuan yang profesional sebagai mana yang terdapat dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 yang tercantum pada pasal 3 tentang sistem Pendidikan Nasional, dimana fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional itu adalah sebagai berikut:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradapan bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis secara bertanggung jawab. (Sisdiknas,2003: 6)

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang

Maha Esa, berakhlak, mulia, sehat jasmani dan rohani dapat di lakukan dengan berbagai cara baik di lingkungan tempat tinggal maupun di sekolah.

Pengembangan dan pembinaan sepakbola di SMK Cendana Padang Panjang merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi siswa didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembinaan olahraga Sepakbola. Pembinaan tersebut harus dilaksanakan secara berkesinambungan, terprogram, mendapat dukungan dari keluarga dan dilengkapi oleh sarana dan prasarana.

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pembinaan sepakbola di SMK Cendana Padang Panjang. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsinya. Tubuh sangat membutuhkan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam masa pertumbuhan.

Saat ini Negara kita sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi yang diterima tubuh seseorang akan mempunyai dampak negatif, untuk itu diperlukan perbaikan konsumsi penanganan dan peningkatan status gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif. Permasalahan gizi ganda, baik masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi dapat merugikan dari segi kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari

banyaknya kematian yang disebabkan oleh masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Penyebab keadaan gizi kurang merupakan konsumsi zat-zat gizi yang sangat rendah dari kebutuhan tubuh terhadap energi yang digunakan, keadaan gizi berlebih juga akan menimbulkan masalah yang harus diatasi karena gaya hidup yang berlebihan dan aktivitas yang kurang gerak, pola makan yang salah dan kurangnya berolahraga. Untuk itu didalam status gizi juga diimbangi dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik untuk melakukan aktifitas khususnya olahraga sepakbola di SMK Cendana Padang Panjang.

Kesegaran jasmani dalam arti sempit merupakan aspek kesegaran keseluruhan manusia, ini mencakup tiga bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan dan kemampuan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik, mental dan spritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya, terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negaranya. kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup degan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerah terhadap kehidupan dan masa depannya. Salah satu bidang olahraga yaitu untuk mencapai prestasi olahraga khususnya di SMK Cendana Padang Panjang.

SMK Cendana Padang Panjang memiliki siswa dan siswi yang berbakat, baik dari bidang pendidikan untuk dunia kerja, kerohanian dan olahraga khususnya sepakbola. SMK Cendana Padang Panjang menjadi sekolah

kejuruan yang banyak melahirkan siswa dan siswi yang mampu menjadi tenaga kerja yang handal dan terampil. Sekolah ini juga mengirimkan siswa dan siswi Praktek Kerja Lapangan (PKL) ke Malaysia untuk mengenalkan dunia usaha dan belajar memasuki dunia kerja. SMK Cendana mempunyai dua jurusan yaitu Teknik Audio Video dan Teknik Komputer dan Jaringan. Didalam bidang olahraga khususnya sepakbola SMK Cendana Padang Panjang juga salah Satu team terbaik tingkat pelajar SMU sederajat di Padang Panjang, dimana SMK ini menjadi unggulan ketika ada kompetisi antar SMU sederajat di Padang Panjang. Kepala sekolah SMK Cendana sangat mendukung siswa-siswanya yang berprestasi, contoh memberikan bebas uang sekolah dan lain-lain.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “*Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Sepakbola SMK Cendana Padang Panjang*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah adalah sebagai berikut :

1. Status gizi siswa SMK Cendana Padangpanjang.
2. Pengetahuan SMK Cendana Padang Panjang tentang gizi untuk aktifitas olahraga.
3. Kemampuan daya tahan atlet SMK Cendana Padang Panjang
4. Daya ledak, kekuatan otot dan kelincahan

5. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMK Cendana Padang Panjang.
6. Pembinaan sepakbola siswa SMK Cendana Padang Panjang .
7. Minat Siswa SMK Cendana Padang Panjang untuk berolahraga khususnya sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang. Karena keterbatasan peneliti baik waktu, pengetahuan, tenaga, maka tidak semua identifikasi masalah penelitian dijadikan batasan masalah, maka peneliti membatasi tentang status gizi dan kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimanakah status gizi pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang?
2. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dan informasi tentang yaitu:

1. Status gizi pemain sepak bola SMK Cendana Padang Panjang
2. Tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat tugas akhir untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pedoman bagi pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang untuk mengetahui status gizi dan asupan gizi.
3. Sebagai bahan pedoman bagi pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani
4. Sebagai bahan acuan bagi guru penjaskesrek untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani pemain sepakbola SMK Cendana Padang Panjang.
5. Sebagai bahan acuan dan pedoman mahasiswa FIK yang akan menyelesaikan atau mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir untuk mendapat gelar sarjana.
6. Sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.