

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SD ANGKASA II LANUD PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH

**MIMI WHULANDARI
03472**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Kontribusi Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Di SD Angkasa II LANUD Padang**

Nama : Mimi Whulandari
NIM : 03472
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

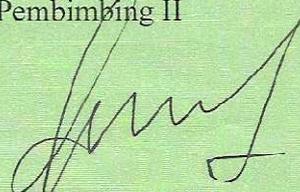
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

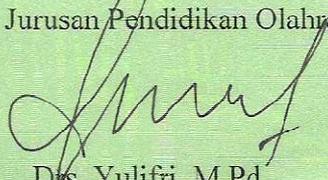
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907519850031002

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 :Kontribusi Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD
Angkasa 11 Lanud Padang**

Nama : Mimi Whulandari

NIM : 03472

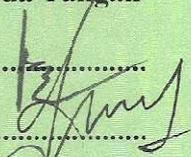
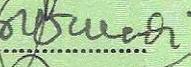
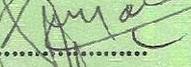
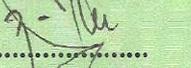
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs, Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri , M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Wiladi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Ediswal. M. Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Halaman persembahan

Ya,allah berikan aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah engkau berikan kepada ku dan kepada kedua ibu-bapak ku dan untuk mengerjakan amal sholeh yang engkau ridhoi masukanlah aku dengan rahmat mu kedalam golongan hamba yang sholeh (al-quran surat an-nisa:19)

Sesungguhnya kesucian itu adakemuliaan,maka apabila telah selesai (dari suatu urutan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap(al-quran surat al-insyirah:6-8)

Ya allah,hari secerah harapan telah ku genggam sepungut asap telah ku raih namun perjuangan ku belum berakhir perjalanan ku masih panjang terima kasih tuhan,kau beri aku kesempatan telah bahagiakan orang yang aku sayangi dan aku cintai saat ini aku rasakan kebahagiaan yang tiada tara dan izinkan aku mempersembahkan hasil semusim sebuah perjalan hidupku kepada yang tercinta

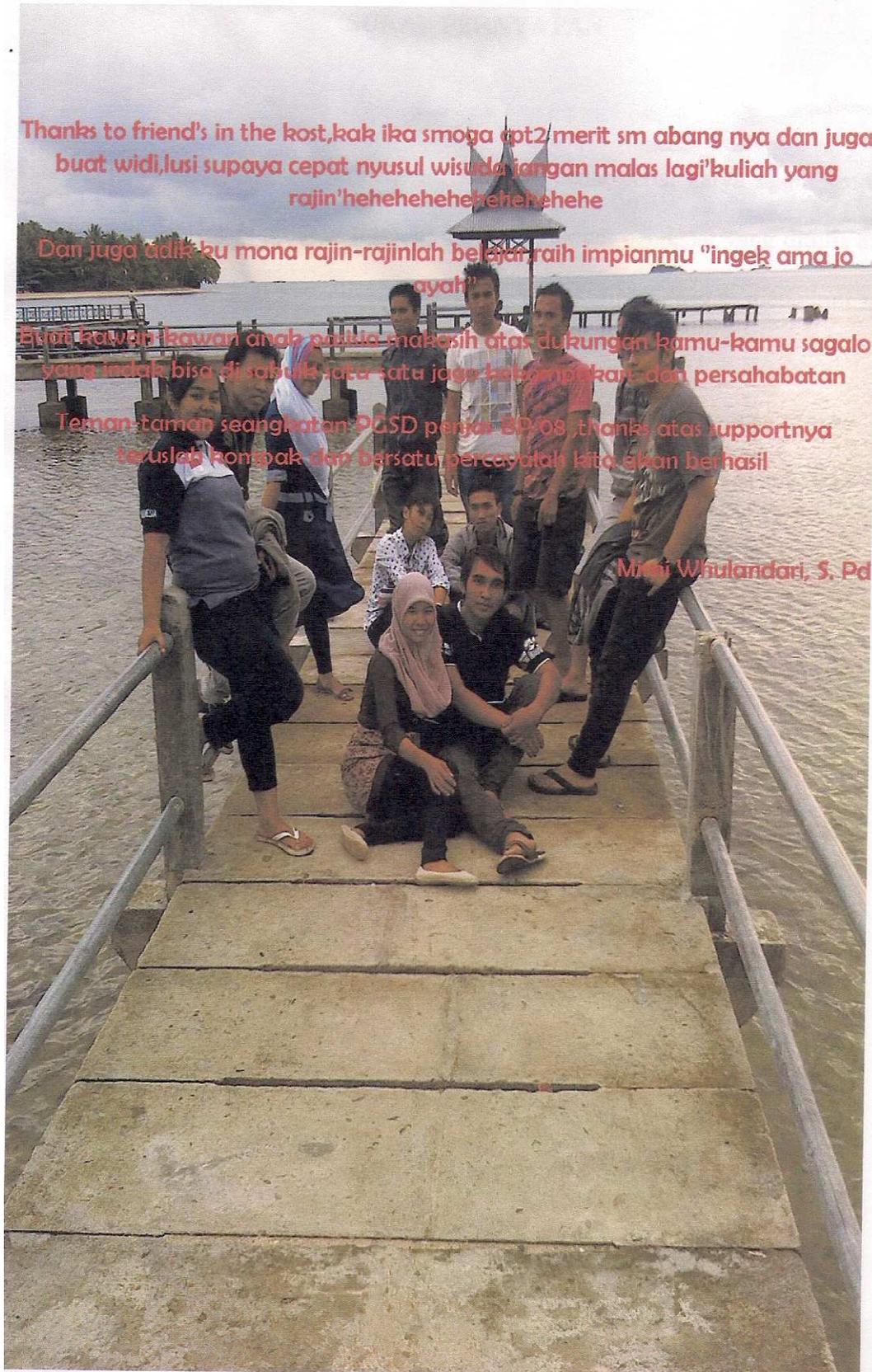
Ibunda dan ayahanda,ibunda engkau adalah sosok ibu yang aku banggakan engkau penyejuk dalam kagalauan hatiku engkau adalah cahaya terang dalam kegelapanku do'a mu adalah langkahku

Ibunda izinkan aku mempersembahkan karya kecilku ini untuk mu demi perjuangan dan cucuran keringatmu semoga karyaku menjadi obat dari kepedihanmu selama ini aku slalu memberikan yang terbaik untuk mu

Ayahanda,kasih sayang dan do'a yang tulus telah menyertai ananda meraih semua ini terima kasih ibunda dan ayahanda

Terima kasih melalui pembimbingku bapa drs.nirwandi m.pd dan drs,yulifri m.pd ku rasakan kemudahan dalam karyaku arahan dan bimbingan bapak tak kan mampu untuk membalasnya semoga allah swt membalas dengan ganjaran pahala yang berlimpah ruah amiiiiiiiiiiiiin.....

Special to my love (rizki)yang telah memberikan semangat dan support dalam menyelesaikan karyaku ini terima kasih juga buat orang yang pernah saya sakit atau support dan bantuan nya dan jg buat mantan2 ku yg ada di lokal a akhirnya kita wisuda bersama-sama



Thanks to friend's in the kost,kak ika smoga cpt2/merit sm abang nya dan juga
buat widi,lusi supaya cepat nyusul wisuda jangan malas lagi'kuliah yang
rajin'hehehehehehehehe

Dan juga adik bu mona rajin-rajinlah belajar,raih impianmu "ingek ama lo
ayah"

Buat kawan-kawan anah pakuia makasih atas dukungan kamu-kamu sagalo
yang tidak bisa di sabuli satu-satu jaga kesehatan dan persahabatan

Teman-teman seangkatan PCSD penka BP 08, thanks atas supportnya
teruslah kompak dan bersatu percayalah kita akan berhasil

Miki Whulandari, S. Pd

SURAT PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sastra 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, Januari 2012
Yang Menyatakan




mi Whulandari

ABSTRAK

Mimi Whulandarai, 03472 : Kontribusi Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Angkasa II Lanud Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata hasil belajar praktek penjas siswa SD Angkasa II Lanud Padang masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar tersebut diantaranya adalah status gizi dan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang masih rendah.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Angkasa II Lanud Padang yang berjumlah sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 38 orang siswa putra. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu data status gizi dan tes TKJI. Sedangkan hasil belajar penjasorkes siswa dilihat dari hasil ujian mid semester ganjil 2011. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi status gizi sebesar 11,90% dan kesegaran jasmani sebesar 12,46%, serta secara bersama-sama sebesar 22,85% terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SD Angkasa II Lanud Padang. Disimpulkan bahwa terdapat kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Angkasa II Lanud Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Angkasa II Lanud Padang”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.

4. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Wlladi Rasyid, M.Pd., Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Ediswal, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya PGSD Penjas angkatan 2008 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita. Amin.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Gizi.....	8
2. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	14
3. Hakikat Hasil Belajar.....	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisa Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Kategori Status Gizi.....	37
4. Nilai Tes Kesegaran Jamani.....	38
5. Norma Tes TKJI	39
6. Distribusi Hasil Data Status Gizi	41
7. Distribusi Hasil Data Kesegaran Jasmani	42
8. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	44
9. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	45
10. Rangkuman Hasil Analisis X1 dengan Y	46
11. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X ₁ dengan Y	47
12. Rangkuman Hasil Analisis X1 dengan Y	47
13. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X ₂ dengan Y	48
14. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara X ₁ , X ₂ dengan Y	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Tes Lari Cepat 40 Meter	33
3. Tes Angkat Tubuh.....	34
4. Tes Baring Duduk	35
5. Tes Loncat Tegak.....	36
6. Tes Lari 600 Meter.....	37
7. Histogram Hasil Data Status Gizi	42
8. Histogram Hasil Data Kesegaran Jasmani	43
9. Histogram Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Status Gizi	56
2. Data Mentah Kesegaran Jasmani	57
3. Rekap Data Penelitian	59
4. Uji Normalitas Variabel Status Gizi	60
5. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani	61
6. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar	62
7. Uji Hipotesis X_1 dan Y	63
8. Uji Hipotesis X_2 dan Y	65
9. Korelasi Ganda	67
10. Dokumentasi Penelitian	
11. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari Pembukaan UUD 1945 alinea keempat dan salah satu harus ditunjang oleh kesegaran jasmani, maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia dan sesuai dengan UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003 Pasal 1 :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menunjukkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan pengertian diatas pendidikan adalah suatu rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional-objektif, bimbingan atau membina pertumbuhan jasmani dan rohani dengan sengaja, teratur, terencana dengan maksud mengarahkan tingkah laku anak atau manusia kearah yang lebih baik

Di antara lembaga pendidikan tersebut adalah Sekolah Dasar (SD) yang merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah yang juga merupakan bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (Penjasorkes). Menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah:

“Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial), yang juga menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan bathin, diberikan kepada segala jenis sekolah

Peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan asupan zat gizi yang seimbang yang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan dari dalam tubuh.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengonsumsi makanan yang bergizi. sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung

zat - zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi salah.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP)

Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

"Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif". (BNSP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dikembangkan sejak usia dini. Dan menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Siswa yang memiliki status gizi dan kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas rumah maupun di sekolah dan mengikuti pembelajaran dengan semangat. Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran, baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi status gizi dan kebugaran jasmani bagi seorang siswa adalah mempertinggi kemampuannya dan minatnya di dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berkaitan dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara diperoleh informasi yang beragam. Menurut pengamatan penulis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani atau olahraga yang diberikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran, sehingga menurut observasi penulis dengan guru penjas, bahwa hasil belajar Penjasorkes rendah.

Memperhatikan informasi tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara di atas, dapat dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara status gizi dan

kesegaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Terlepas dari itu asumsi yang dikemukakan di atas, bahwa penelitian tentang kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah sebagai berikut :

1. Sosial dan ekonomi orangtua.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara
3. Minat siswa
4. Lingkungan belajar dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara
5. Gizi dapat meningkatkan kebugaran jasmani
6. Sarana dan prasarana Penjasorkes
7. Guru Penjas
8. Hasil belajar siswa

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi masalah

1. Status Gizi

2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Hasil belajar penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: adakah kontribusi status gizi dan kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar Penjasorkes di SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui status gizi siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara
2. Mendapatkan gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa pada SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
3. Untuk mengetahui hasil belajar Penjasorkes SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara.
4. Sejauh mana kontribusi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes SD Angkasa II Lanud Padang, Kecamatan Padang Utara

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Sebagai bahan penunjang pendidikan bagi siswa untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.
3. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.
4. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
5. Sekolah, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.
6. Dinas Pendidikan Kota Padang sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan hasil belajar sekolah.
7. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.