

**PERBEDAAN STATUS GIZI SEKOLAH MENEGAH PERTAMA NEGERI  
6 MUARO BODI DENGAN SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA  
NEGERI 19 MUNDAM SAKTI KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan kesehatan rekreasi Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sain*



**Oleh:**

**FITRI DEWI  
NIM. 56271**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN STATUS GIZI SEKOLAH MENEGAH PERTAMA NEGERI  
6 MUAROBODI DENGAN SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA  
NEGERI 19 MUNDAM SAKTI KABUPATEN SIJUNJUNG

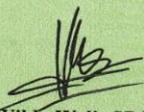
Nama : Fitri Dewi  
NIM : 56271  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

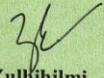
Padang, Agustus 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dr. Wilda Welis SP.M Kes  
NIP. 19700512 19903 2 001

  
Drs. Zullihilmi  
NIP: 19520820 198602 1 001

Menyetujui  
Ketua Jurusan  
Kesehatan Rekreasi

  
Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

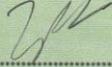
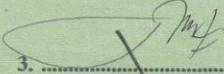
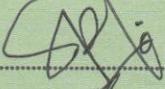
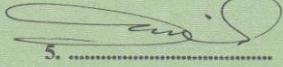
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Perbedaan Status Gizi Sekolah Menengah Pertama Negeri  
6 Muaro Bodi dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama  
Negeri 19 Mundam Sakti kabupaten Sijunjung  
Nama : Fitri Dewi  
NIM : 56271  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

| Nama   | Tanda Tangan  |
|--|---|
| 1. Ketua : Dr. Wilda Welis SP. M Kes         | 1.  |
| 2. Sekretaris : Drs Zulhilmi                 | 2.  |
| 3. Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO | 3.  |
| 4. Anggota : M. Sazeli Rifky, S.Si, M.Pd     | 4.  |
| 5. Anggota : Drs Hanif Badri                 | 5.  |

## ABSTRAK

### **FITRI DEWI. 2014: Perbedaan Status Gizi Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Muaro Bodi dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Mundam Sakti kabupaten Sijunjung**

Permasalahan yang di hadapi oleh siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes. Agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi. Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap permasalahan tersebut yang terjadi di SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan SMP Negeri 19 Mundam Sakti dipengaruhi karena beberapa faktor salah satunya faktor ekonomi, latar belakang perekonomian SMP Negeri 6 Muaro Bodi lebih baik dari pada SMP Negeri 19 Mundam Sakti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan status gizi siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti Kabupaten Sijunjung.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 6 Muaro Bodi dan SMP Negeri 19 Mundam sakti yang terdaftar pada tahun 2013/2014 yang terdiri dari 315 orang, dengan rincian 158 orang siswa SMP N 6 Muaro Bodi dan 157 siswa SMP N 19 Mundam Sakti sedangkan sampel diambil dengan cara proporsional random sampling dan jumlah sampel siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi 40 orang dan SMP Negeri 19 Mundam sakti 40 orang sehingga jumlah seluruh sampel adalah 80 orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan April–Mei 2014. Data Status gizi dikumpulkan dengan menggunakan perhitungan Indeks Masa Tubuh. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan status gizi yang signifikan antara siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti kabupaten Sijunjung dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,979 > 2,021$ ).

***Kata Kunci: Status Gizi Siswa***

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul **”Perbedaan Status Gizi Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Muaro Bodi dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 19 Mundam Sakti Kabupaten Sijunjung”**

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk Perbedaan Status Gizi Siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan Siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti Kabupaten Sijunjung.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dan bapak dosen pembimbing. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr Wilda Welis SP. M Kes Selaku Pembimbing 1.
4. Bapak Drs. Zuhilmi Selaku Pembimbing 11.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes. Aifo, dan Bapak M.Sazeli Rifki, S,Si

- M Pd, dan Bapak Drs Hanif Badri Selaku Tim Penguji.
6. Bapak/Ibu Dosen selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
  7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
  8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
  9. Instruktur atau pelatih dan peserta senam yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
  10. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                                 | i              |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                          | ii             |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                              | iv             |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                            | vi             |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                           | vii            |
| <b>DAFTAR GRAFIK</b> .....                           | viii           |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                         | ix             |
| <br>   |                |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                             |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....                      | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                        | 6              |
| C. Pembatasan Masalah .....                          | 6              |
| D. Perumusan Masalah .....                           | 6              |
| E. Tujuan Penelitian .....                           | 7              |
| F. Manfaat Penelitian .....                          | 7              |
| <br>   |                |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                       |                |
| A. Kajian Teori .....                                | 8              |
| 1. Status Gizi .....                                 | 8              |
| 2. Kecukupan Zat Gizi .....                          | 12             |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi ..... | 18             |
| 4. Penilaian Status Gizi .....                       | 19             |
| B. Kerangka Konseptual .....                         | 22             |
| C. Hipotesis Penelitian .....                        | 23             |
| <br>   |                |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                 |                |
| A. Jenis Penelitian .....                            | 24             |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....                 | 24             |
| C. Populasi dan Sampel .....                         | 24             |
| D. Defenisi Oprasional .....                         | 26             |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| E. Jenis dan Sumber Data .....    | 27 |
| F. Instrument Penelitian .....    | 27 |
| G. Teknik Analisis Data.....      | 29 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>    |    |
| A. Verifikasi Data .....          | 30 |
| B. Deskripsi Data .....           | 30 |
| C. Persaratan Analisis .....      | 34 |
| D. Pengujian Hipotesis .....      | 36 |
| E. Pembahasan .....               | 37 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> |    |
| A. Kesimpulan .....               | 41 |
| B. Saran .....                    | 41 |

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Kategori zat gizi yang dianjurkan untuk Indonesia.....                          | 17             |
| 2. Populasi Penelitian.....  | 23             |
| 3. Sampel Penelitian.....  | 24             |
| 4. Kategori ambang batas IMT untuk Indonesia.....                                  | 26             |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Siswa SMP Negeri 19<br>Mundam Sakti ..... | 29             |
| 6. Distribusi Frekuensi Data status gizi siswa SMP Negeri 6 Muaro<br>Bodi .....    | 30             |
| 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....  | 31             |
| 8. Rangkuman Hasil Analisis antara Variabel .....                                  | 33             |

## DAFTAR GAMBAR

|                                     | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual ..... | 21      |

## DAFTAR GRAFIK

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Grafik 1 : Histogram Data Status Gizi Siswa SMP Negeri 19<br>Mundam Sakti..... | 29             |
| Grafik 2 : Histogram Data Status Gizi Siswa SMP Negeri 6<br>Muaro Bodi.....    | 31             |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **Lampiran**

1. Data IMT Sisw SMP Negeri 6 Muaro Bodi
2. Data IMT Siswa SMP Negeri 19 Mudam Sakti
3. Uji Normalitas
4. Uji Hipotesis
5. Dokumentasi Penelitian
6. Surat Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut untuk selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan dan keterampilan. Untuk sektor pendidikan memegang peranan yang sangat dominan dalam upaya mencapai tujuan tersebut.

Pendidikan merupakan salah satu bidang pembangunan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan juga meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Untuk mewujudkan pembangunan nasional dibidang pendidikan tersebut, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang No.23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi sebagai berikut :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa 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 manusia yang bertanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut Sekolah Menengah Pertama sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Menengah Pertama adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Berdasarkan fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponehn utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sejumlah penelitian kesehatan menunjukkan bahwa asupan gizi pada siswa dapat menyebabkan kondisi seperti anak yang lesu, letih, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur dalam belajar, sehingga dalam proses belajar di sekolah tidak dapat terlaksana dengan baik dan akan berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa.

Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik di sekolah, maka siswa harus mendapatkan kecukupan akan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran di sekolah. Kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar.

Menurut Wedya (1991: 3) mengatakan bahwa :

“Siswa yang akan melakukan pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan 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 paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut, sebab apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan kurang gizi. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”.

Irianto (2006: 65) mengemukakan bahwa “ Status Gizi adalah proses penggunaan makanan yang dikonsumsi oleh setiap individu secara normal yang berfungsi untuk pertahanan kesehatan organ-organ tubuh dan menghasilkan energi”. Untuk meningkatkan status gizi siswa di sekolah perlu melihat status ekonomi orang tua siswa, letak geografis, dan lingkungan sekolah. Kondisi ekonomi orang tua siswa belum tentu sama, ada orang tua yang mampu memenuhi kebutuhan gizi anaknya dan ada orang tua yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan akan gizi anaknya, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi status gizi siswa. Siswa yang bersekolah di sekolah yang berada di perkotaan yang memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi lebih baik, kemungkinan akan memperoleh gizi yang lebih baik, dibandingkan siswa yang bersekolah di daerah perkampungan yang mempunyai orang tua dengan tingkat ekonomi yang kurang baik.

Gusril (2004:43) mengatakan bahwa faktor –faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut adalah: a) Keadaan lingkungan tempat tinggal, b) Keadaan sosial dan ekonomi orang tua, c) Pekerjaan orang tua, d) Pendidikan orang tua, f) Pegetahuan tentang gizi.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Muaro Bodi dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Mundam Sakti merupakan 2 sekolah yang berbeda baik dari segi ekonomi orang tua siswa, lingkungan maupun letak geografis. Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Muaro Bodi terletak di daerah perkotaan dan dekat perkantoran sehingga tata tertib dan kedisiplinan sekolah lebih baik, ini terlihat dari siswa yang tidak boleh keluar lingkungan untuk jajan karena sekolah telah menyediakan kantin sekolah sedangkan Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Mundam Sakti berada di daerah perkampungan dimana anak-anaknya masih jajan di sembarang tempat karena sekolah tidak menyediakan kantin sekolah.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tata usaha dan angket penelitian yang diberikan ke siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Muaro Bodi tentang pekerjaan orang tua siswa rata-rata bekerja sebagai petani dengan persentase 45% bertani yang berjumlah 105 orang, 35% bekerja wiraswasta yang berjumlah 83 orang dan 20% PNS yang berjumlah 47 orang. Latar belakang pendidikan orang tua siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi rata-rata 15% tamatan SD berjumlah 35 orang, 30% tamatan SMP yang berjumlah 70 orang, 40% tamatan SMA sederajat yang berjumlah 94 orang, 10% tamatan S1 yang berjumlah 23 orang dan 5% tamatan S2 yang berjumlah 10 orang. penghasilan orang tua siswa perbulan 60% 1.000.000 dan 30% 2.000.000 – 2.500.000 15% > dari 3.000.000 . usia orang tua siswa 40% 35-37 tahun, dan 20% 38-44 tahun, 40% 45-51 tahun. Kondisi lingkungan tempat tinggal siswa 80% berada dilingkungan bersih dan 25% dilingkungan kurang bersih.

Sedangkan latar belakang orang tua siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Mundam Sakti rata-rata juga bekerja sebagai petani dengan persentase 50% bertani yang berjumlah 107 orang, 38% wiraswasta yang berjumlah 81 orang dan 12% PNS yang berjumlah 25 orang. Sementara untuk tingkat pendidikan orang tua siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti rata-rata 15% tamatan SD dengan jumlah 32 orang, 35% tamatan SMP dengan jumlah 76 orang, 45% tamatan SMA sederajat dengan jumlah 96 orang dan 5% tamatan S1 dengan jumlah 10 orang. Penghasilan orang tua siswa 90% 1.000.000 dan 7% 2.000.000-2.500.000 3% > dari 3.000.000 . usia orang tua siswa 50% 31-35 tahun dan 35% 38-44 tahun 15% 45-51 tahun.kondisi lingkungan tempat tinggal siswa 60% bersih dan 40% kurang bersih.

. Berdasarkan observasi atau pengamatan yang dilakukan oleh penulis terhadap siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dan SMP Negeri 19 Mundam Sakti tampak perbedaan kemampuan melaksanakan aktivitas yang berkenaan proses pembelajaran dan ketahanan kondisi tubuh siswa ketika belajar, seharusnya perkembangan secara fisik siswa dari kedua sekolah tersebut seimbang karena siswanya sama-sama memasuki usia remaja. Dilihat dari perbedaan perkembangan secara fisik dan ukuran badan, banyak siswa yang ukuran badannya berlebihan atau obesitas dan ada juga yang kurus, namun belum tentu siswa SMP Negeri mana yang lebih baik status gizinya. Untuk itulah penulis ingin mengungkapkan lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang **“Perbedaan Status Gizi Sekolah Menengah**

**Pertama Negeri 6 Muaro Bodi dengan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Mundam Sakti Kabupaten Sijunjung”**

**B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diketahui bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi status gizi seorang siswa. Gusril (2004:43) mengatakan bahwa Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut adalah :

1. Keadaan lingkungan tempat tinggal
2. Keadaan sosial dan ekonomi orang tua
3. Pekerjaan orang tua
4. Pendidikan orang tua
5. Pengetahuan tentang gizi

**C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya melihat “Perbedaan Status Gizi siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti”.

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat Perbedaan Status Gizi siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti Kabupaten Sijunjung ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini sesuai dengan perumusan masalah di atas adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran status gizi siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi
2. Gambaran status gizi siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti
3. Perbedaan status gizi siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi dengan siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti Kabupaten Sijunjung.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SMP Negeri 6 Muaro Bodi untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.
3. Sebagai bahan pedoman bagi siswa SMP Negeri 19 Mundam Sakti untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung zat gizi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur (sumber) dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang