

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS IV
DAN V SD NEGERI 45 BUNGO PASANG KECAMATAN
KOTO TANGAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



MULYA HENDRI

NIM 2014/14086370

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

Nama : Mulya Hendri

NIM : 14086370

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

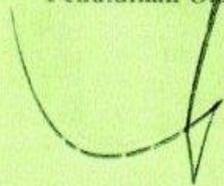
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

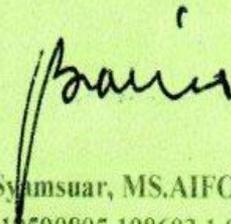
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Dr. Syamsuar, MS.AIFO.Ph.D
NIP.19590805 198603 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : Mulya Hendri

NIM : 14086370/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

dengan judul

Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar

Penjasorkes Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang

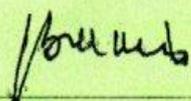
Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Padang, Juli 2018

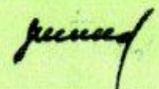
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Syamsuar, MS.AIFO.Ph.D

1. 

2. Sekretaris : Dr. Damrah, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang” adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2018

Yang membuat pernyataan



Mulya Hendri

NIM. 2014/14086370

ABSTRAK

Mulya Hendri, (2014): Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Penelitian ini didasari bahwa hasil belajar penjasorkes siswa masih rendah ini terbukti dari semester I nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang berjumlah 54 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 17 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, *Antropometri* dan nilai praktek semester II 2017/2018. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variabel tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang dimana $r_{hitung} 0,513 > r_{tabel} 0,482$. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang dimana $r_{hitung} 0,510 > r_{tabel} 0,482$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang dimana $R_{hitung} 0,598 > R_{tabel} 0,482$. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa baik kesegaran jasmani dan status gizi, maka baik pula hasil belajar penjasorkes terutama siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Kata kunci : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua penulis Riskad Hendri dan Martini, serta saudara-saudara yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
2. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph,D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Dr Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Syamsuar, MS.AIFO.Ph.D selaku pembimbing, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
6. Dr. Damrah, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal oleh Allah Subhanahu'ala dan

bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. KajianTeori.....	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Status Gizi	18
3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	26
4. Hubungan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar	30
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian ,	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35
D. Jenis dan Sumber Data	36
1. Jenis Data	36
2. Sumber Data	36
E. Defenisi Operasional	36
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisa Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	50
1. Kesegaran Jasmani	50
2. Status Gizi	51
3. Hasil Belajar Penjasorkes.....	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2. Sampel Peneliti	35
Tabel 3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)	45
Tabel 4. Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia	45
Tabel 5. Norma Standar Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Kesehatan Jasmani (X1).....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi (X2).....	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Belajar Penjasorkes (Y).....	52
Tabel 9. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	54
Tabel 10. Analisis Korelasi Antara Kesehatan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (X1-Y)	56
Tabel 11. Analisis Korelasi Antara Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (X2-Y).....	57
Tabel 12. Analisis Korelasi Antara Kesehatan Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (X1,X2-Y).....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian	33
Gambar 2. Posisi Start Lari Cepat Jarak 40 Meter	38
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	39
Gambar 4. Sikap Gantung Siku Tekuk	40
Gambar 5. Gerakan Awal Baring Duduk 30 Detik	41
Gambar 6. Sikap Menentukan Raihan Tegak	42
Gambar 7. Sikap Awalan Loncat Tegak	43
Gambar 8. Gerakan Loncat Tegak	43
Gambar 9. Posisi Start Lari 600 Meter.....	44
Gambar 10. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish	55
Gambar 11. Histogram Kesegaran Jasmani	51
Gambar 12. Histogram Status Gizi	52
Gambar 13. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Lengkap Tes Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	67
Lampiran 2. Tabel Pembantu Analisis Korelasi	68
Lampiran 3. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X1).....	69
Lampiran 4. Uji Normalitas Status Gizi (X2).....	70
Lampiran 5. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y).....	71
Lampiran 6. Analisis Pengujian Hipotesis X1 Dan Y	72
Lampiran 7. Analisis Pengujian Hipotesis X2 Dan Y	73
Lampiran 8. Analisis Pengujian Hipotesis X1 Dan X2	74
Lampiran 9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	75
Lampiran 10. Tabel Uji Liliefors	76
Lampiran 11. Tabel Nilai-nilai Product Moment.....	77
Lampiran 12. Tabel Nilai-nilai Untuk Distribusi t.....	78
Lampiran 13. Tabel Nilai-nilai Untuk Distribusi f.....	79
Lampiran 14. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Norma Standari Dari 0 Ke Z.....	80
Lampiran 15. Formulir Tes	81
Lampiran 16. Foto Dokumentasi.....	83
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu asas dalam perkembangan diri seorang manusia. Sebagaimana dalam kehidupan ini seseorang terus akan merasakan bagaimana dirinya terbentuk dari suatu arah kebaikan atau kepada keburukan. Dan seseorang tentu pasti ingin mendapatkan sesuatu perkembangan yang baik karena itu akan mencakup kepada dirinya, orang lain, lingkungannya serta tempat tinggal atau negara kebangsaannya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 tahun 2003, Bab II, Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk beerkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahklak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan nilai-nilai kehidupan manusia dengan pendidikan yang dapat mengembangkan potensi didik yang baik. dan salah satu bentuknya dalam meningkatkan kesehatan. Dan ada pun salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Sebagaimana tercantum dalam UU No 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa “olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan

sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat Sekolah Dasar dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana penting aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani. Di Sekolah Dasar dicantumkan dalam 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, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”(BNSP, 2007:296).

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa diantara tujuan dari belajar penjasorkes adalah untuk mengembangkan potensi siswa. Di samping itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisik peserta didik menjadi lebih baik.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani di perlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti belajar penjasorkes khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dimana mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) 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, sehingga hasil pembelajaran pun menjadi lebih baik. Dan dengan itu juga Kesegaran jasmani sangat berperan penting terhadap hasil belajar penjasorkes apabila kesegaran jasmani seseorang baik, maka hasil belajar penjasorkes yang diperolehnya akan baik pula.

Namun berdasarkan pengamatan dari observasi yang penulis lakukan di lapangan, penulis menemui bahwasannya sebagian nilai hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas IV dan kelas V di SD

Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang cenderung rendah dilihat dari nilai hasil ujian praktek siswa pada umumnya. Dan dalam proses pembelajaran penjasorkes siswa terlihat lesu dan lelah kayaknya kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah tingkat kebugaran jasmani, kemampuan guru dalam mengajar, status gizi, metode pembelajaran, kondisi lingkungan, pengawasan dan perhatian orang tua, latar belakang ekonomi, media pembelajaran, dan motivasi belajar.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yang telah dikemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang status kebugaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa. Karena dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik tingkat kebugaran jasmani penting dimiliki siswa, karena kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian gizi juga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan anak dalam belajar, dengan perut kosong atau kurang gizi mana mungkin anak bisa serius dalam belajar. Hal ini akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka, karena dalam pembelajaran penjasorkes banyak menuntut kerja fisik. Untuk itu apakah ada hubungan kebugaran jasmani dan status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul : “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi

Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Kemampuan guru dalam mengajar
3. Status Gizi
4. Metode pembelajaran
5. Kondisi Lingkungan
6. Pengawasan dan perhatian Orang Tua
7. Latar Belakang Ekonomi
8. Media pembelajaran
9. Motivasi Belajar

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa dan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel saja yaitu:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Status gizi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Apakah terdapat hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh Strata Satu (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai informasi tentang kesegaran jasmani dan status gizi siswa, agar dapat mengaplikasikannya kedalam proses pembelajar penjasorkes.
3. Siswa kelas IV dan V SD Negeri 45 Bungo Pasang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagai bahan masukan tentang pengertian dan pemahaman kesegaran jasmani dan status gizi dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memperhatikan kesehatan dan kesegaran jasmani anak-anaknya.
5. Mahasiswa sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
6. Sebagai bahan bacaan dan *literature* (sumber) dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.