

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 16 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RIKARNO SAPUTRA
NIM 2014/14086408**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 16 PADANG**

Nama : Rikarno Saputra
BP / NIM : 2014 / 14086468
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

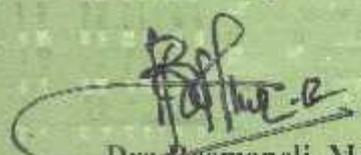
Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

Pembimbing I


Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP 19570521 198403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Siswa
Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16
Padang.

Nama : Rikarno Saputra

BP / NIM : 2014 / 14086408

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

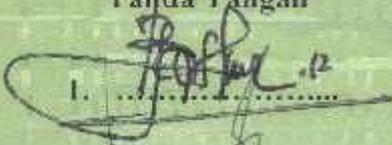
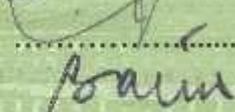
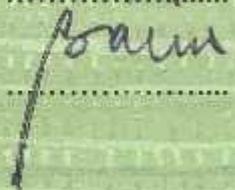
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmaneli, M.Pd
2. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Dr. Syamsuar, MS, AIFO, Ph.D

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Rikarno Saputra, 2018. Status Gizi dan Kesegaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang. Rendahnya kesegaran jasmani ini diduga karena gizi yang kurang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang yang berjumlah 279 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified purposive sampling yaitu. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 64 orang. Untuk menentukan status gizi siswa menggunakan rumus $IMT = BB/TB^2$ dan kesegaran jasmani menggunakan test kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = f/n \times 100\%$

Berdasarkan hasil status gizi siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang dalam penelitian ini dari 64 orang sampel maka diperoleh 3 orang siswa termasuk dalam kategori sangat kurus (4,69%), 19 orang siswa termasuk dalam kategori kurus (29,69%), 37 orang termasuk dalam kategori normal (57,81%), 5 orang siswa termasuk dalam kategori gemuk (7,81%), dan tidak ditemukan siswa yang termasuk dalam kategori obesitas. Sedangkan hasil analisis kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang menunjukkan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori “Baik sekali” frekuensi = 0 (0%), “Baik” frekuensi = 7 (10,94%), “Sedang” frekuensi = 29 (45,31%), “Kurang” frekuensi = 22 (34,38%) dan “Kurang Sekali” frekuensi = 6 (9,38%).

Kata Kunci : Status Gizi, Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibuk Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes dan Dr. Syamsuar, MS. AIFO.Ph.D selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada Ibu Yulia delvita dan Ayah Anasril serta adik-adikku yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada Zulnita Putri Yanti serta teman-teman sepejuangan dari FIK dan siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moral dan materil.

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

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 Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Status Gizi	8
a. Pengertian Gizi	8
b. Jenis-jenis Zat Gizi	9
c. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi	13
d. Pengertian Status Gizi	15
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	18
f. Penilaian Status Gizi	20
g. Pengukuran Status Gizi	20
2. Kesehatan Jasmani	23
a. Pengertian Kesehatan Jasmani	23
b. Komponen-komponen Kesehatan Jasmani	25
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani	28

B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian Status Gizi Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang	46
1. Status Gizi Siswa Putra Kelas VIII	46
2. Status Gizi Siswa Putri Kelas VIII.....	48
3. Status Gizi Siswa Putra dan Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang	50
B. Deskripsi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang	51
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII.....	52
2. Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII.....	53
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	34
Tabel 2. Sampel Penarikan.....	35
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Standar Gizi Anak Berdasarkan Indeks	37
Tabel 4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)	45
Tabel 5. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putri Usia 13-15 Tahun)	45
Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Kelas VIII.....	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri Kelas VIII	48
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra dan Siswa Putri Kelas VIII	50
Tabel 10. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	51
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII.....	52
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII.....	53
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri Kelas VIII.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	31
Gambar 2. Tes Lari 50 Meter	40
Gambar 3. Gantung Siku Tekuk	41
Gambar 4. Tes Baring Duduk 60 Detik	42
Gambar 5. Tes Loncat Tegak	43
Gambar 6. Lari 1000 meter	44
Gambar 7. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra Kelas VIII	48
Gambar 8. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putri Kelas VIII	49
Gambar 9. Diagram Frekuensi Relatif Status Gizi Siswa Putra dan Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang	51
Gambar 10. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra	53
Gambar 11. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	54
Gambar 12. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	67
Lampiran 2. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-laki Umur 5-18 Tahun	68
Lampiran 3. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun	70
Lampiran 4. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putra SMPN Kelas VIII 16 Padang	72
Lampiran 5. Data Penelitian Status Gizi Siswa Putri Kelas VIII SMPN 16 Padang	73
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	75
Lampiran 7. Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMPN 16 Padang	76
Lampiran 8. Data Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 16 Padang	78
Lampiran 9. Dokumentasi Tes Pengukuran Status Gizi	80
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian Tkji Siswa Putra	82
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian Tkji Siswa Putri.....	85
Lampiran 12. Dokumentasi Foto Bersama Sampel Penelitian	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari pembukaan UUD 1945 alenia ke empat. Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan, pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan,memiliki keterampilan, serta sehat jasmani dan rohaninya. Maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia yang sesuai dengan UU Pendidikan RI No.20 Tahun 2003 Pasal 1:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yaitu dengan mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, berilmu pengetahuan yang luas, cakap, kreatif dalam melakukan kegiatan belajar, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, sangat jelas bahwa pembangunan di bidang pendidikan merupakan hal yang harus diperhatikan dengan baik guna mengembangkan potensi siswa. Kesehatan jasmani dan rohani menjadi salah satu kunci dalam mengembangkan potensi tersebut. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes.

Untuk mewujudkan pembangunan pendidikan di Indonesia, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan yang berkualitas dan ditunjang kualitas sumber daya manusia. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, dan lingkungan sekitarnya. Ketiga unsur tersebut dapat diwujudkan melalui aktivitas fisik dan bermain, serta pengadaan sarana dan prasarana yang memadai.

Kebutuhan gizi sangat penting dimiliki oleh anak. Karena gizi yang baik dapat diperoleh dengan menyediakan makanan dalam jumlah yang cukup serta menu yang seimbang sesuai dengan umur masing-masing anak. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi dan kualitas serta merangsang perkembangan otak, kemampuan kerja yang optimal, serta pertumbuhan fisik. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, Depdiknas menerapkan salah satu mata pelajaran wajib yaitu Penjasorkes yang dapat membantu pertumbuhan fisik siswa.

Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.”

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada siswa di Sekolah

Menengah Pertama (SMP), dapat mengembangkan berbagai keterampilan seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran penjasorkes tersebut diharapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjutnya hal yang penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) menyatakan: “Kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh. Hal yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air minum yang cukup. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam masa pertumbuhan.

Menurut Departemen Kesehatan dalam Mutohir (2004:92) Status gizi adalah: “Merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Manusia harus melakukan proses-

proses metabolisme dan katabolisme untuk menghasilkan energi. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Konsumsi makanan yang kurang memperhatikan kadar zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmaninya. Selain itu kekurangan zat gizi akan menurunkan kecerdasan daya pikir seseorang.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan .

Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya: pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, kondisi fisik siswa.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang, dan juga menurut guru penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran dan ada mukanya yang pucat seperti kurang sehat. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang masih rendah, apabila hal tersebut dibiarkan tentunya akan

mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan dan mencari gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat diidentifikasi di antara sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Pengetahuan gizi
4. Tingkat ekonomi
5. Faktor lingkungan
6. Ketersedian bahan pangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti tentang:

1. Status Gizi
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Status Gizi siswa Putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang?
2. Bagaimanakah Status Gizi siswa Putri kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang?
3. Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang?
4. Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putri kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Status Gizi siswa Putra Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.
2. Status Gizi siswa Putri Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Kepala sekolah, sebagai gambaran tentang status dan kesegaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
2. Guru pendidikan jasmani, olahraga ,dan kesehatan, sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.
3. Orang tua, sebagai bahan acuan untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang
4. Siswa kelas VIII, sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kesegaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan di perpustakaan jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
6. Penulis, sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.