

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI SISWA KELAS XI SMAN 11 KOTA PADANG**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh

AGUNG CAHYADI

NIM: 1303092

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
KELAS XI SMAN 11 KOTA PADANG**

Nama : Agung Cahyadi
NIM : 1303092/2013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Juli 2017

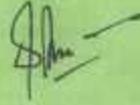
Disetujui :

Pembimbing I



Dr. Erizal Nurmai M.pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Pembimbing II



Dra. Darni M.pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

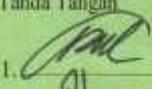
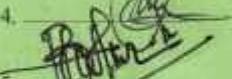
PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
Kelas XI SMAN 11 Kota Padang
Nama : Agung Cahyadi
NIM : 1303092/2013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Erizal Nurmai M.pd	1. 
2. Sekretaris : Dra. Darni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Zulman, M.pd	4. 
5. Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 11 Kota Padang ", adalah asli 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 dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan 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 yang sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Juli 2011



Agung Cahyadi
NIM.1303092/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

(Q.S: Al_ insyirah: 47)

Allah akan meninggikan orang-orang diantaramu
Dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan

Beberapa derajat

(Q.S: Al_ mjadalah)

Ya Allah...

Syukur Alhamdulillah dengan ridho - MZI dapat ku
selesaikan skripsi ini

Jadikanlah karya tulis ini sebagai amal ikhlas untuk menggapai
ridho - MZI

Jadikanlah karya tulis ini sebagai ilmu yang bermanfaat,
sebagai amal zariah

Ya Allah...

Syukurku pada - MZI telah ENGRANI jawab do'a dan
harapan ku

Semoga capaian ini merupakan awal untuk meraih kesuksesan ku,
Dunia - Akhirat

Jikalau ini hanya bagian kecil dari do'a dan harapan ku

Maka bukulkan untuk do'a dan harapan ku yang lain Ya Allah

Yaa Allah...

Sesungguhnya bukanlah aku yang hebat

Tetapi karena pertolongan -MZA lah semua ini dapat kulalui

Ini titik awal buat Agung , awal cita dan cinta

It's not the end, it's just begining, keep spicirt

Telah ku lewati ini semua sebagai ujian dari - MZA

Thank You Allah.....

Semua adalah warna - warni dunia, untuk mencapai Surga -

MZA

Oleh karena itu...

Izinkanlah ku sampaikan terimakasih ku atas semua do'a dan dukungan mereka

Jadikanlah sebagai amal dan keberkahan untuk mereka

for My Beloved Family :

Dengan rasa syukur ku, diiringi dengan senyuman manis, ku persembahkan karya tulis ini untuk Ayahanda (Zulkarnain), Ibunda (Yusnidar), do'a serta harapanmu, ucapan mu yang menenangkan, kasih sayang dan kesabaranmu menghapus segala keluh kesah ku, semoga selalu diberikan keberkahan. Terimakasih untuk adik ku Taufik hidayat dan Thabrani yafi, atas do'a, dan semangatnya dan terimakasih juga buat adinda Muz dalifah yang sudah banyak membantu "Cepat nyusul uda yo diak" untuk wisudanya.. terimakasih do'a dan semangatnya.

For My Beloved Friends :

Buat Abang Andreas dan Kak Santi fc : teman2 kos, Feri Sedyat, Sangga Muhammed Razzak, Irfan Ramadhan, Reski Yonetra Putra, Ade Hidayat, Andika, Ferry Cagur, Wiwin Syahputra, Rio, Aidil Marwanto, Damai, Bang Andri, Arie, dan junior Azkarul, Jamil, Afrian Suhendra, Bg Andre Sona serta Dani Terimakasih semangatnya, canda tawa menjadi warna. Temen seperjuangan : Andre Marta, Johandi, M.ihsan, Aqiunaldo, Ridho, Ridho Agung Vicky, Mentari utami, Dendi, Putri sardani, Beta, Jimmy, Lukman, Pandu, teman2 PL serta keluarga besar SMK Dhuafa Padang dan teman - teman lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih buat semuanya.

Semuanya memiliki kisah yang tidak sama, yang tentunya tidak bisa di ungkapkan satu persatu, karena sudah habis kata - kata, yang jelas terimakasih buat semua dan maaf jika selama pergaulan ada kata, sikap serta tindakan ada yang egak pass.

Nama' yang tidak tertentu mohon di maafkan ya.

Segala upaya sudah dilakukan agar karya tulis ini baik, namun tentunya masih banyak kekurangan, 'mohon dimaklumi'

Yaa Allah...

Berkahkanlah umur, rizki serta ilmunya, kesehatan serta keselamatan buat kami

Aamiin Yaa Rabbal 'Alamiin.....

ABSTRAK

Agung Cahyadi. 2017. Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kota Padang

Penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa siswa SMAN 11 Kota Padang pada saat mengikuti pelajaran Penjasorkes kurang bersemangat seperti orang kelelahan, sering mengantuk, dan malas mengikuti aktivitas pembelajaran. selain itu banyak diantara siswa putra dan putri setelah sampai di sekolah membeli makanan atau jajanan yang kurang bergizi dan sehat, sehingga tampak kondisi fisiknya kurang seimbang, hal ini di duga dipengaruhi oleh Status Gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMAN 11 Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi penelitian adalah 211 orang siswa, dan Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, didapat sampel berjumlah 77 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April- mei 2017 bertempat di SMA Negeri 11 Kota Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa kelas XI (16-19 tahun)

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 77 siswa terlihat bahwa kategori status gizi sangat kurus sebanyak 2 orang siswa, kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang siswa, selanjutnya kategori status gizi normal sebanyak 66 orang siswa, kemudian kategori gemuk sebanyak 1 orang siswa, selanjutnya kategori obesitas sebanyak 2 orang siswa, dan tingkat kesegaran jasmani siswa tidak ada satu orang pun kategori Baik sekali, sebanyak 6 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan baik, sebanyak 50 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan sedang, sebanyak 21 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan kurang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali. Dari data diatas rata-rata jumlah nilai (1) status gizi siswa putra berjumlah 77 orang termasuk dalam kategori normal, (2) tingkat kesegaran jasmani siswa putra berjumlah 77 orang termasuk dalam kategori sedang



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat an hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Tinjauan status Gizi dan tingkat kesegaran jasmani Siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan arahan serta dukungan berbagai pihak. Untuk itu penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan rasa hormat dan terimakasih pada pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr.Erizal Nurmai.M.pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra.Darni M.pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra.Rosmawati,M.Pd, Dra.Rosmaneli, M.Pd dan Drs. Zulman.M.pd selaku Tim penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.

5. Teristimewa kepada ayahanda Zulkarnain dan ibunda Yusnidar serta ananda Taufik Hidayat dan Thabrani Yafi
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah SMAN 11 Kota Padang dan guru penjaskes bapak Afrizal S.pd
8. Bapak/ibu staf pengajar dan sataf Pegawai Sekolah SMAN 11 Kota Padang
9. Adik-adik tercinta yang telah memberikan semangat yang tak ternilai.
10. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan, dinilai pahala oleh Allah SWT. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga penulisan ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridhonya serta berguna bagi pembaca, amin yaa rabbal'alam.

Padang, Juli 2017
Penulis

Agung Cahyadi
NIM: 1303092

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	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran jasmani	8
2. Status gizi	18
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Jenis dan Sumber Data	33
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisa Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan dan Hasil Penelian.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitia.....	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. IMT/U anak umur 5-18 tahun.....	32
4. Nilai TKJI usia 16-19 tahun.....	43
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	44
6. Penelitian status gizi.....	46
7. Distribusi frekuensi status gizi	47
8. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	27
2. Sikap star lari 60 meter.....	35
3. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	37
4. Posisi gerakan Baring duduk.....	38
5. Pelaksanaa tes baring duduk.....	39
6. Tes Lompat Tegak.....	41
7. Posisi Star 1200.....	42
8. Gambar Pencatat Hasil.....	42
9. Grafik status gizi.....	48
10. Grafik tingkat kesegaran jasmani.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Status Gizi.....	64
2. Data Tes Tingkat Kesegaran jasmani.....	68
3. Dokumentasi Penelitian.....	74
4. Surat Penelitian.....	79
5. Standart antropometri.....	82

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam meningkatkan mutu Pendidikan dan terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, Pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga Pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu,

kesegaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan. Badan standart Nasional pendidikan 2006:2) bahwa

“Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Berdasarkan ruang lingkup tersebut pendidikan jasmani tidak terlepas dari kesuegaran tubuh dan kesehatan”

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. Jika seorang siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka dia akan mampu melakukan kegiatan sehari-harinya dengan baik pula dan masih bisa menikmati waktu senggangnya. Beberapa ciri seseorang tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah terlihat lemas, ngantuk, tidak konsentrasi malas bergerak dan cepat merasa kelelahan. “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat di butuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Deswandi (2012:25)

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat simpulkan bahwa kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan

baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain. Umur, jenis kelamin, genetik, dan aktivitas fisik dan dalam hal ini kesehatan mencakup gizi seseorang.

Di samping kebugaran jasmani, faktor gizi juga dapat mempengaruhi keadaan seorang siswa.siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasdes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar pada anak. Keadaan gizi yang dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsinya. Tubuh manusia juga sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh kembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain: faktor perilaku (seperti cara berfikir dinyatakan dalam bentuk memilih-milih makanan), faktor lingkungan sosial (seperti segi kependudukan dengan susunan dan sifat-sifatnya), faktor lingkungan ekonomi(seperti daya beli

masyarakat), faktor lingkungan ekologi (seperti kondisi tanah), faktor ketersediaan bahan makanan (seperti sarana dan prasarana kehidupan).

Berdasarkan uraian diatas sangat banyak faktor yang pengaruhi status gizi pada seorang anak agar mempunyai gizi yang baik, salah satunya pola makanan yang kurang baik, contohnya seperti seringnya mengkonsumsi makanan seperti ciki-ciki, membeli makanann yang di jual di tepi jalan yang terkontaminasi oleh debu maupun polusi kendaraan.faktor lingkungan tempat tinggal anak dapat berpengaruh pada kehidupan anak tersebut, contohnya lingkungan yang kurang sehat kurangnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar tempat tinggal.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan pada siswa SMAN 11 Kota Padang, contohnya prilaku dan pola makan yang kurang sehat kemudian terlihat juga kondisi gizi anak yang kurang memuaskan, orang tua tidak membiasakan anaknya sebelum berangkat sekolah sarapan pagi, hanya memberi uang saku untuk membeli makanan yang di jual di warung, sehingga keseimbangan gizi dan kebersihan kurang di perhatikan, kemudian banyaknya siswa di SMAN 11 Kota Padang banyak yang berada di tepi pantai mereka sudah terbiasa dengan pekerjaan yang berat tetapi mereka kurang memperhatikan keseimbangan gizi dan masih terlihat status gizi dan kesegaran jasmani anak yang rendah pada saat Proses Belajar Mengajar (PBM) penjasorkes, hal ini disebabkan oleh cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang

tua, cepat lelah, kurang bergairah, terlihat lesu, mengantuk, loyo, dan malas dalam melakukan aktivitas belajar, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya.

Dari gejala-gejala diatas maka diduga yang menjadi masalah adalah masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SMAN 11 Kota Padang, salah satu faktor penyebabnya lingkungan tempat tinggal, latar belakang pendidikan orang tua, sosial ekonomi orang tua siswa, motivasi siswa dalam belajar, pola makanan yang salah, aktifitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai “tinjauan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi indentifikasi masalah adalah:

1. Kondisi lingkungan siswa.
2. Latar belakang pendidikan orang tua siswa.
3. Sosial ekonomi orang tua siswa.
4. Motivasi siswa dalam belajar.
5. Status Gizi
6. Kesegaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah maka dapat di batasi masalah sebagai berikut:

1. Status gizi siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang

D. Rumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana status gizi siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang
2. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Status Gizi siswa kelas XISMAN 11 Kota Padang
2. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan apa yang telah dijabarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua/wali sebagai masukan tentang pengetahuan dan pengalaman sehingga lebih mudah memahami dan mengerti akan pentingnya gizi terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak
4. Guru Penjasorkes dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk mengarahkan siswa dan orang tua akan pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
5. Sekolah dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan gizi dan kesegaran jasmani siswanya.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literatur dari hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
7. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan.