

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 09 BATANG GASAN
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah Satu Persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan strata Satu



Oleh

I M I S R I

NIM. 94822

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



Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Sungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.

*Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan,
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain
(QS: Alam Nasyrak, 6-8)*

Ya Allah....Ya Rabb...

Telah kujalin aksara dalam sebuah karya

Sepengenal asa yang kuraih, begitu manis kurasakan

Sebagai buah dari kepahitan yang kulalui dan

Hikmah dari sebagian proses kehidupan

Alhamdulillah ya Allah....

Hari ini sekeping kebahagiaan telah kunikmati

Sekeping cinta telah kuraih

Namun perjalananku masih panjang

Perjuangan ku belum usai...

Syukur kehadiran Mu ya Allah

Atas segala limpahan rahmad dan Karunia-Mu

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

Ayahanda (Alm)...

*Saat kulihat ragamu tak lagi bernyawa
Hidup terasa begitu hampa
Hari-hari yang kulalui tanpamu....Ayahanda
Bagiku sangat tidaklah sempurna
Tapi....apa mau dikata
Semua sudah kehendak yang kuasa
Terima kasih tuhan....
Engkau telah member seorang ayah yang begitu kubangga
Walau kurasa hanya sekejap saja.*

Ibunda
*Untaian kata yang kutulis untukmu
Takkan bias mengungkapkan isi hatiku
Hanya berkat doa dan kasih darimu,akhirnya
Karya kecil ini bias kupersembahkan untukmu
Ibunda, terimakasih banyak untuk tiap tetes
keringat,kasih sayang
dan cinta yang tak pernah berkurang untukku.*

*Kepada teman-teman penjas transfer 09 terutama pada teman-
teman local C transfer terimakasih yang telah memberi masukan,
kritikan dan saran serta kerja sama selama ini kepada penulis.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul “ **Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman**”. Selawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di fakultas Ilmu keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusa Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dan membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.

4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Drs. Syahrastani, M.Kes, AIFO, Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Zulman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dose-dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Kepala kantor UPTD Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Bapak / Ibu guru SD negeri 09 Btang Gasan Kabupaten Padang Pariaman yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
10. Siswa- siswi SD Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, Khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah membantu dan bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
11. Ibunda dan ayahanda tercinta beserta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.

12. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutam bagi penulis sendiri.

Padang, Juli 2011

Penulis

ABSTRAK

Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Imisri /94822/2011

Penelitian ini didasari kenyataan di lapangan khususnya Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan, bahwa hasil belajar yang diperoleh oleh siswa masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi, salah satunya adalah status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa khususnya siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang pariaman yang berjumlah 63 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh melalui pengukuran status gizi. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT.

Dari hasil analisis dengan menggunakan statistic korelasional melalui proses komputerisasi dengan program SPSS versi 10.0. diperoleh kesimpulan bahwa korelasi status gizi dengan hasil belajar siswa putera sebesar $(r_{xy}) 0.97 > r_{tab} (0.404)$. ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar siswa putera di Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8

1. Status Gizi.....	8
a. Pengertian Status gizi	8
b. Manfaat Status Gizi yang Seimbang	9
c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	11
d. Pengukur Status Gizi	13
2. Hasil Belajar	16
a. Pengertian Hasil Belajar	16
b. Pengaruh Hasil Belajar Bagi Siswa SD	17
c. Evaluasi Belajar	20
d. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Hasil belajar	21
3. Kerangka Konseptual.....	22
4. Hipotesis	24

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel Penelitian	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
1. Jenis Data	27
2. Sumber Data	28

E. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Teknik Pengumpulan Data Hasil Belajar	28
2. Teknik Pengumpulan Data Status Gizi	28
F. definisi Operasional.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV : HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	31
1. Status Gizi	32
2. Hasil Belajar	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Hegemonitas	36
C. Analisis dan Hasil Penelitian	37
D. Pembahasan	38

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran-saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Sepuluh besar Nilai Rata-rata Hasil di Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Tahun Jaran 2010-2011.....	4
2. Distribusi populasi Siswa SD Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Pariaman.....	26
3. Distribusi Sampel Siswa SD Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.....	27
4. Deskripsi Data Penelitian.....	31
5. Distribusi Frekwensi Status Gizi.....	32
6. Distribusi Frekwensi Hasil Belajar.....	33
7. Uji Normalitas Data Penelitian.....	34
8. Uji Homogenitas.....	35
9. Analisis Korelasi Data Penelitian.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	24
2. Histogram Data Status Gizi.....	32
3. Histogram Data Hasil Belajar Putera.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian siswa SDN 09 Batang Gasan.....	47
2. Analisis korelasi Status Gizi dan Hasil Belajar.....	49
3. Frekwensi Data Status Gizi.....	51
4. Frekwensi Data Hasil Belajar.....	51
5. Uji liliefors.....	52
6. Table Nilai r Product Moment.....	53
7. Uji Normalitas.....	54
8. Analisis Korelasi Data.....	55
9. Kategori Status Gizi.....	56
10. Izin Melaksanakan Penelitian dari FIK UNP.....	58
11. Surat keterangan/Rekomendasi dari Dinas Pendidikan UPTD Batang Gasan.....	59
12. Surat keterangan penelitian dari SDN 09 Batang Gasan.....	60
13. Surat keterangan dari UPTD Balai Metrologi.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Proses pembelajaran disegala bidang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Di era globalisasi yang penuh dengan kompetisi dalam pengurusan teknologi dewasa ini, diperlukan manusia yang handal dalam berbagai bidang. Untuk mencapai tujuan tersebut, perlu suatu strategi/cara yang tepat. Yayuk F dan Bilawati dkk menyatakan :

“Indikatornya adalah manusia yang mampu hidup lebih lama (terukur dengan umur harapan hidup), hidup dengan sejahtera (terukur dengan tingkat pendapat perkapita yang cukup memadai atau bebas kemiskinan), dan mempunyai kesempatan peningkatan ilmu pengetahuan (terukur dengan angka melek huruf dan tingkat pendidikan)”. (Yayuk F, Baliwati, dkk, 2004:8).

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa manusia yang mampu hidup lebih lama diukur dari umur harapan hidupnya dan terukur dengan tingkat pendapatan perkapita yang cukup memadai atau bebas kemiskinan dan mempunyai peluang dalam peningkatan ilmu pengetahuan.

Keberhasilan suatu bangsa dalam membangun pendidikan yang handal dalam berbagai bidang secara menyeluruh/universal menurut Totok Ariyanto sangat mempengaruhi kebesaran dan kekerdilan suatu bangsa. (Totok Ariyanto, 2001). Apabila terjadi penurunan kualitas sumber daya manusia

secara berkelanjutan, maka dapat dipastikan akan membahayakan nasib suatu bangsa. Maka diperlukan suatu usaha agar kualitas sumber daya manusia (SDM) meningkat. (Yayuk F, Baliwati, dkk, 2004:9).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui proses pendidikan. Makin lama proses pendidikan dijalankan oleh manusia akan semakin tinggi kualitas yang dimiliki oleh manusia. Salah satu faktor yang menentukan tingkat keberhasilan itu adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah (Khudori, 2003). Hal senada juga diungkapkan oleh Agus Krisno bahwa keadaan kesehatan dan kelompok gizi harus ditujukan terutama kepada anak-anak didik di sekolah. (Agus Krisno, 2000:15).

Sekiranya terjadi penurunan gizi pada anak didik ini, maka akan menghambat perkembangan mental dan kecerdasan otaknya di masa datang. Kekurangan gizi pada anak didik ini akan berakibat kepada terganggunya kinerja jaringan pada otak, maka sudah dipastikan akan berpengaruh kepada turunnya kemampuan anak didik dalam mencerna pelajaran. (Syahmein Moehji, 2004:10).

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut di atas, Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan, Kabupaten Padang Pariaman, sebagai salah satu institusi pendidikan formal, juga berusaha untuk menciptakan anak didik yang sehat dan cerdas sebagaimana telah dituangkan dalam perangkat pembelajaran. Saat ini Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman -untuk selanjutnya disingkat dengan SD Negeri 09 Batang

Gasan Kabupaten Padang Pariaman- telah memiliki sarana dan prasarana cukup memadai untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut.

Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan pernah mendapatkan bantuan pendidikan dari pemerintah pusat, dan berbagai usaha telah dilakukan untuk meningkatkan mutu pendidikan agar menghasilkan lulusan yang berkualitas dan mampu bersaing di dunia pendidikan yang lebih tinggi.

Usaha-usaha yang dilakukan oleh SD Negeri 09 Batang Gasan untuk meningkatkan mutu pendidikan salah satunya adalah dengan mengadakan jam tambahan bagi mata pelajaran bidang studi dan memberikan perhatian penuh kepada anak didik dalam proses belajar mengajar. Namun usaha yang dilakukan belum membuahkan hasil sebagaimana yang diharapkan. Hal ini terungkap lewat wawancara peneliti dengan kepala sekolah dan majelis guru.

Namun usaha yang dilakukan oleh SD Negeri 09 Batang Gasan sebelumnya membuahkan hasil yang optimal.hal ini terungkap lewat wawancara penulis dengan guru kelas dan kepala sekolah SD Negeri 09 Batang Gasan dari keterangan mereka menyatakan bahwa “nilai rata-rata hasil belajar siswa tiap semester SD Negeri 09 Batang Gasan mengalami penurunan.

Hal ini dibuktikan dengan table perolehan nilai rata-rata hasil belajar di SD Negeri 09 Batang Gasan tahun pelajaran 2009/2010.

Tabel I
Sepuluh Besar Nilai Rata-Rata Hasil Belajar di Sekolah Dasar Negeri 09
Batang Gasan tahun pelajaran 2009/2010

No	Kelas	Semester I	Semester II
1.	Kelas I	7,02	6,08
2.	Kelas II	7,20	7,05
3.	Kelas III	6,90	6,75
4.	Kelas IV	7,06	7,00
5.	Kelas V	6,50	6,50
6.	Kelas VI	6,80	6,70

Sumber: tata Usaha SDN 09 Batang Gasan

Penurunan hasil belajar siswa ini berasal dari dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal :

“Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar anak didik (siswa) adalah antara lain kurangnya motivasi untuk belajar, malas menggerakkan badannya, faktor kesehatan dan status gizi yang kurang seimbang. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga, faktor sosial ekonomi yang rendah akibat krisis multi-dimensi, kurangnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah tersebut yang menyebabkan siswa malas melakukan olahraga, metode guru dalam mengajar kurang yang menyebabkan murid bosan dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani”. (Dikbud, 1993:5)

Dari kutipan di atas, terlihat gambaran bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, salah satunya adalah status gizi. Seperti diketahui bahwa gizi yang baik sangat diperlukan tubuh agar tumbuh dan berkembang sehat, segar bugar, terampil, ceria, dan cekatan, serta agresif dalam merespon situasi yang dihadapi. Sedangkan gizi yang kurang baik disebabkan antara lain oleh pengetahuan orang tua, latar belakang pendidikan, faktor sosial ekonomi yang rendah, lingkungan keluarga yang kurang mendukung, sarana dan prasarana yang kurang memadai. (Soetjiningsih, 1998).

Maka penulis mencoba untuk mengangkat permasalahan yang terjadi pada siswa di SD Negeri 09 Batang Gasan dan membuktikan penyebab yang terjadi pada permasalahan tersebut.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan
2. Kondisi lingkungan
3. Latar belakang pendidikan (guru)
4. Ekonomi orang tua
5. Faktor bawaan sejak lahir

6. Kurangnya motivasi siswa
7. Buku sumber yang tersedia kurang memadai.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tergambar permasalahan yang sangat luas dalam penelitian ini. Mengingat keterbatasan waktu yang penulis miliki dan untuk terfokusnya perhatian penulis kepada masalah yang hendak peneliti dibahas, maka penelitian membatasi masalahnya seputar Status Gizi yang peneliti hubungkan dengan Hasil Belajar Siswa di SD Negeri 09 Batang Gasan Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar siswa SD Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman ?.

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui status gizi siswa SD Negeri 09 Batang Gasan
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa SD Negeri 09 Batang Gasan

3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa SD Negeri 09 Batang Gasan.

F. Kegunaan Penelitian.

Sedangkan kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat akademis bagi peneliti dalam menyelesaikan studi pada program Strata I (Satu) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Landasan awal bagi peneliti dalam mengembangkan diri di bidang riset.
3. Menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar.
4. Kontribusi pemikiran bagi majelis guru dan instansi terkait dalam mengembangkan materi dan metode pembelajaran di Sekolah Dasar umumnya dan Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman khususnya di masa mendatang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.

1. Status Gizi.

a. Pengertian Status Gizi.

Menurut Idris dan Kunanto (1988:17) ada beberapa pengertian yang berhubungan dengan status gizi. Namun sebelum peneliti menyajikannya, terlebih dahulu peneliti memaparkan apa itu status gizi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Status Gizi terdiri dari dua suku kata yaitu *status* dan *gizi* atau *nutrition*. Maksudnya menyatakan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutritur* dalam bentuk variabel tertentu. *Status* artinya “kedudukan atau keadaan (misalnya tentang badan)”. Sedangkan *Gizi* artinya “zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan”. (Dikbud, 1990:279).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dari aspek bahasa, status gizi dapat diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh seseorang yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan.

Ada beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli, namun kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu

menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh produktivitas kerja.

b. Manfaat Status Gizi yang Seimbang.

Dalam melaksanakan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari, kita memerlukan energi yang berasal dari makanan yang kita makan sehari-hari. Zat gizi yang baik akan memberikan pertumbuhan secara normal pada tubuh. Sebaliknya, apabila makanan tidak dipilih dengan baik, akan memberikan semua zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang bersumber dari makanan. Zat-zat yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, protein dan lemak. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas atau kegiatan.

Soetjningsih mengungkapkan :

“Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang. Sehingga terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, terlihat pucat kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran. Sedangkan gizi lebih adalah gizi tidak seimbang yang menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas”.(Soetjningsih, 1998)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa gizi sangat diperlukan oleh manusia, bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh. Tanpa gizi yang cukup akan mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit.

Soekirman menyatakan :

“Energi dibutuhkan tubuh pertama untuk memelihara fungsi dasar metabolisme basal sebesar 60-70 % dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk kebutuhan metabolisme basal adalah keperluan energi minimum dalam keadaan istirahat total, tetapi tidak tidur dalam lingkungan suhu yang nyaman dan suasana tenang. Energi diperlukan tubuh untuk fungsi lainnya, seperti ; mencerna, berjalan, bekerja dan beraktifitas lainnya.” (Soekirman, 2000:53)

Dengan demikian, energi sangat diperlukan oleh manusia, guna mendapatkan energi yang cukup dari gizi seimbang. Untuk menjaga kesehatan agar terjadi keseimbangan tubuh antara makanan sebagai sumber energi yang kita makan dengan energi yang kita keluarkan terutama bergerak dan beraktifitas.

Graham Lusk menegaskan bahwa proses pembinaan pola atau gaya hidup sehat adalah dengan gizi seimbang. Sehingga terdapat keterpaduan pengetahuan nilai, sikap dan perilaku nyata. (Graham Lusk, 1989:61)

Makin banyak kita bergerak atau berolahraga, bekerja keras dengan mengangkat, berjalan dan berlari-lari, maka akan banyak energi yang kita butuhkan. Apabila masukan energi lebih kecil dari energi yang keluar, akan terjadi defisit dan berat badan akan menurun (kurus). Sebaliknya, masukan energi yang lebih besar dari pengeluaran energi, akan terjadi surplus energi yang disimpan dalam bentuk lemak. Akibatnya berat badan akan naik (gemuk). Terjadinya penurunan dan kenaikan energi menunjukkan bahwa makanan tidak

seimbang. Hal ini akan menyebabkan fungsi tubuh terganggu dan akan berdampak negatif kepada kesehatan.

Menurut Almatsier, kekurangan zat gizi secara umum akan menyebabkan terganggunya proses-proses :

1. Pertumbuhan-pertumbuhan anak menjadi tidak normal menurut yang seharusnya.
2. Produksi tenaga berkurang, karena kekurangan energi dari makanan akan menyebabkan timbulnya malas.
3. Pertahanan tubuh akan berkurang, sehingga akan mudah terserang penyakit, filek, batuk, diare pada anak-anak yang pada akhirnya akan dapat membawa kepada kematian.
4. Struktur dan fungsi otak kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanen.
5. Perilaku bagi anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang akan mudah tersinggung, cengeng dan dapatis. (Almatsier, 2001:11-12)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa gizi berperan penting dalam kesehatan tubuh. Tanpa gizi yang cukup, akan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, busung lapar dan maramus yang sering terjadi pada anak-anak yang kelebihan gizi akan berdampak timbulnya berbagai macam penyakit *degeneratif*, seperti *hypertensi*, atau darah tinggi dan jantung kroner.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.

Beberapa kali mengemukakan berbagai konsep tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan seseorang :

1) Faktor Internal.

Soetjningsih (1998:28) mengungkapkan bahwa “faktor genetik” merupakan modal dasar dalam mencapai hasil proses pertumbuhan.

Faktor internal (genetik) antara lain termasuk berbagai faktor bawaan yang normal dan patologi, seperti :

a) Penyakit infeksi.

Penyakit infeksi ini merupakan salah satu faktor penyakit yang langsung mempengaruhi status gizi pada anak.

b) Intake Gizi.

Intake Gizi berada pada tahap kehidupan, dimana pertumbuhan tubuh berjalan dengan cepat. Kurangnya intake zat yang disebabkan oleh berbagai variabel seperti, kurangnya konsumsi makanan yang bergizi.

2) Faktor Eksternal.

Faktor lingkungan sangat menentukan tercapainya potensi genetik yang optimal apabila kondisi lingkungan kurang mendukung atau jelek, maka potensi genetik yang optimal tidak akan tercapai. Menurut Soetjningsih (1998:29) lingkungan yang berpengaruh pada pertumbuhan anak terbagi kepada :

a). Faktor lingkungan biologi, dimana yang berpengaruh adalah ras jenis kelamin, umur, gizi. b). Faktor lingkungan fisik, dimana yang

mempengaruhi adalah cuaca, keadaan geografis dan sanitasi. c). faktor psikososial, dimana yang berpengaruh pada perkembangan anak adalah stimulasi (rangsangan), motivasi dan ganjaran. d). Faktor keluarga dan adat istiadat, dimana yang berpengaruh pada pertumbuhan akan di sini adalah pekerjaan dan pendapatan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa status gizi dapat berpengaruh pada pertumbuhan anak. Hal ini ditentukan oleh berbagai faktor yang sangat berimplikasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun menyebabkan tidak langsung berdasarkan lingkungan saja. Adapun penyebab yang mendasar adalah pada masalah struktur politik dan ideologi serta struktur ekonomi yang dilandasi oleh potensi sumber daya. Sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi berasal dari dalam diri si anak itu sendiri. Apabila potensi genetiknya dapat berinteraksi dalam lingkungan yang baik dan optimal, maka akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal juga. Akan tetapi sebaliknya akan menghasilkan pertumbuhan yang jelek bagi status gizi si anak.

Soetjningsih (1998) menegaskan bahwa faktor yang menentukan kelancaran status gizi anak adalah dengan pola makanan yang teratur dan banyak mengandung unsur-unsur gizi seperti, karbohidrat, protein dan vitamin.

d. Pengukuran Status Gizi.

Menurut Muthohir dan Gursil (2004:96) pengukuran status gizi dapat dilakukan melalui :

- 1) Pemeriksaan klinis, yaitu memeriksa status gizi seseorang dengan melihat tanda-tanda klinis penyakit.
- 2) Pengukuran antropometri, yakni dengan jalan mengukur berat badan, tinggi badan, tebal lipatan kulit, lingkar dada dan lingkar otot lengan.
- 3) Pemeriksaan laboratorium, yakni penilaian status gizi dengan pemeriksaan eksperimen yang diuji di laboratorium dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh.
- 4) Penilaian makanan, yakni dengan pengumpulan data konsumsi yang dapat memberikan gambaran mengenai konsumsi berbagai gizi.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pengukuran status gizi yang paling baik digunakan dan lazim dipakai dalam masyarakat adalah antropometri. Hal ini sesuai dengan yang ditegaskan dalam Dikbud (2001:142) bahwa pengukuran dengan cara antropometri dilakukan secara langsung oleh peneliti yakni dengan cara penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

Menurut Abu Naim (1990) perhitungan antropometri terhadap tinggi berat badan murid sekolah dilakukan atas :

- 1) Tinggi badan merupakan ukuran antropometri
- 2) Tinggi badan memberikan gambaran pertumbuhan tulang yang sejalan dengan pertumbuhan umur.

Pengukuran tinggi badan anak dapat dilakukan dengan metode yang biasa/lazim digunakan diantaranya adalah : Berat Badan menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Rumus ini bisa digunakan untuk anak Sekolah Dasar umur 6-17 tahun. cara ini dapat digunakan untuk

mengetahui status gizi anak usia 6-17 tahun, dibedakan antara laki-laki dengan perempuan. Adapun cara penilaiannya adalah dengan menghitung persentase capaian BB standar berdasarkan tinggi badan.

Indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi yang bisa digunakan pada anak tanpa menggunakan umur, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan dengan cara mempertahankan berat badan normal seorang anak melakukan berbagai pembenahan dalam melaksanakan tugasnya sebagai murid, dan terhindar dari resiko penyakit tertentu serta mempengaruhi produktivitas kerja.

Berdasarkan keterangan di atas, dapat dipahami bahwa untuk mengetahui status gizi seseorang yang dapat mempengaruhi hasil belajar yang terkait dengan ras. Menurut Djoko (2007:80) menegaskan bahwa kesehatan anak diukur dengan menggunakan Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TBU) sebagai alat untuk meneliti status gizi anak sekolah dasar.

Tabel.I Penilaian Status Berasal BB/TB

% Standar	Status Gizi
>90%	Baik
81%-90%	Kurang
< 80%	Buruk

Penilaian status gizi sangat digunakan dalam mengklasifikasikan status gizi anak SD pada saat ini. Indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dapat membedakan proporsi badan yaitu status gizi yang baik, kurang, dan buruk dengan menggunakan table bias dijadikan patokan dalam menentukan klasifikasi status gizi seorang anak Sekolah Dasar,yaitu dengan klasifikasi penilaian Status Gizi.

Penggunaan Indeks berat badan menurut tinggi badan adalah satu cara praktis digunakan untuk mengetahui ideal atau tidaknya tubuh dan dapat dengan cepat diperoleh gambaran tentang komposisi tubuh seorang anak Sekolah Dasar yang sedang diteliti.

2. Hasil Belajar.

a. Pengertian Hasil Belajar.

Hasil belajar yang baik merupakan tujuan dan proses interaksional yang telah dijalankan oleh murid dan guru dalam rangka

menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional secara umum. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Hal ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan dipengaruhi oleh proses belajar yang dijalankan oleh murid.

Menurut Gagne (1984:14) belajar didefinisikan sebagai : “suatu proses dimana suatu organisme, berubah perilakunya sebagai akibat dari pengalaman”. Winkel (1983:13) menyatakan bahwa “perubahan-perubahan yang terjadi pada manusia merupakan dampak dari adanya proses belajar”. Sedangkan menurut Slaneto (1995:3) menyatakan bahwa belajar adalah “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Belajar menurut Gagne (1997) dalam Ramainas (2003:9) mengemukakan bahwa :

- 1) Belajar adalah suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kebiasaan dan tingkah laku.
- 2) Belajar merupakan proses penguasaan, pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh dari pembelajaran.

Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan dalam kepribadian yang dimanfaatkan sebagai pola-pola respon yang baru terbentuk.

Hilgard dan Boner dalam Poerwanto (2003:84) menyatakan :

“Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan respon pembawaan kematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya, kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya).”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa belajar adalah suatu usaha yang dilakukan oleh manusia untuk memperoleh tingkah laku dan merupakan interaksi antara pelajar dengan objek yang dipelajarinya. Dampak dari adanya proses belajar selalu diikuti dengan perubahan dalam aspek-aspek pengetahuan keterampilan dan sikap. Perubahan yang diharapkan mengarah kepada sikap positif bukan sebaliknya.

Menurut Priyatno Elida (1973:35) hasil belajar adalah “sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar”. Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada murid itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai murid tentang materi pembelajaran yang diberikan. Poerwadarminta seperti dikutip oleh Qudus (1992:44) mengemukakan bahwa “hasil belajar adalah prestasi yang telah dicapai dilakukan seseorang”.

Muhammad (1989:13) mengemukakan bahwa : “Hasil belajar dapat juga diketahui dari berbagai perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri siswa sebagai bukti bahwa murid telah melakukan proses belajar”.

Jadi dapat dipahami bahwa perubahan yang terjadi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan menyebabkan perubahan berikutnya. Perubahan inilah yang disebut dengan hasil belajar yang membutuhkan waktu yang relatif lebih lama.

b. Pengaruh Hasil Belajar bagi Siswa Sekolah Dasar (SD).

Seorang murid akan termotivasi, terangsang, lebih bersemangat dalam belajar dan akan mengubah perilaku serta sikapnya bila si anak mengetahui hasil belajar yang diperoleh. Hal ini mengubah perilaku si anak dalam proses mengubah sifat fisiknya. Misalkan tinggi dan berat sebagai hasil perubahan fisiologis dalam bentuk otot atau efisiensi dari proses-proses sirkulasi dan respons.

Menurut Snelbecker (1974) dalam Ramainas (2003:15) menyebutkan ada 3 ciri-ciri tingkah laku yang diperoleh melalui proses pembelajaran, yaitu :

- 1) Terbentuknya tingkah laku berupa kemampuan aktual dan potensial berupa cara berfikir dalam belajar.
- 2) Kemampuan itu berlaku dalam yang relatif dan bertahan lama diingatkan seorang anak, dan

- 3) Kemampuan baru diperoleh melalui usaha dengan mengikuti perkembangan ilmu yang ada di sekelilingnya.

Gagne dalam Slameto (1995:13) menyatakan bahwa belajar sangat penting untuk merubah tingkah laku seorang anak, yaitu :

- 1) Belajar adalah proses dimana manusia dapat melakukan perubahan
- 2) Belajar umumnya melibatkan inferaksi dengan lingkungan eksternal
- 3) Belajar terjadi bila ada perubahan tingkah laku dan perubahan yang relatif lama pada kehidupan si anak.

Oemar Hamalik (1993:21) menyatakan “seorang anak dikatakan cepat berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku dalam bentuk sikap dan nilai positif”. Selanjutnya Bloom, dkk dalam Wintel (1983:15) mengemukakan “Hasil belajar dikemukakan dalam 3 ranah yaitu :

1. *Kognitif*

sebagaimana dimaksud adalah tingkat penguasaan, yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisa, sintesis, dan evaluasi.

2. *Afektif*

meliputi menerima, menanggapi, menghargai dan mengkarakterisasi.

3. *Psikomotor*

yaitu hasil usaha yang diperoleh seseorang akibat aktivitas, personal yang menimbulkan perubahan kemampuan dan keterampilan dalam meniru, memanipulasi, melakukan gerakan tepat, artikulasi dan naturalisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa sangat penting artinya bagi seorang siswa Sekolah Dasar dimana dengan hasil belajar yang baik, si anak akan terpicu untuk lebih giat lagi dalam proses belajar.

c. Evaluasi Hasil Belajar.

Hasil belajar dari suatu proses belajar mengajar merupakan suatu proses belajar mengajar yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku pada anak didik yang belajar. Perubahan yang terjadi ditandai dengan bertambah baiknya atau meningkatnya kemampuan yang dicapai oleh murid sebagai akibat dari proses belajar. Perubahan-perubahan yang dialami oleh siswa tersebut setelah akhir suatu kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru.

Dalam hal ini Slameto (1995:54) mengemukakan “jika seorang murid belajar sesuatu sebagai hasilnya murid tersebut akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam bersikap, keterampilan dan pengalaman”.

Wirayuda (1974:12) menyatakan bahwa “Hasil belajar merupakan suatu kecakapan seseorang dalam perkembangan dan pertumbuhan untuk mencapai tingkat kedewasaan jasmani dan rohani dengan melalui proses kegiatan yang berlangsung dan dapat diukur dengan tes”. Untuk itu diperlukan hasil belajar yang dinyatakan dalam berbagai bentuk.

Kumaidi (1995:34) menyatakan bahwa “Hasil pengukuran dan penelitian hasil belajar seringkali dilaporkan dalam bentuk angka, khususnya dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, nilainya diambil dari aktivitas mereka di lapangan dan hasil ujian prakteknya”.

Sedangkan Suryabrata (1983:320) juga menyatakan bahwa “Bentuk hasil belajar dengan pengukuran, ada yang melambangkan dengan huruf, A, B, C, D, dan E di samping menggunakan skala 0 – 10 dan menggunakan penilaian dari 0 – 10.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah prestasi dan kemampuan yang didapat oleh murid dalam mengikuti proses belajar mengajar yang dilaksanakan di lapangan sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan oleh pemerintah. Hasil belajar murid tersebut secara operasional dinyatakan dalam bentuk nilai rapor murid.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.

Untuk meningkatkan hasil belajar diperlukan satu wadah yang benar-benar efektif, sehingga apa yang dilaksanakan mengarah kepada tujuan yang hendak dicapai. Keberhasilan seseorang sangat ditentukan oleh usaha yang dilakukan, usaha yang dilaksanakan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Mulyasa (2004:190) faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu : 1) Bahan atau materi yang dipelajari, 2) Lingkungan, 3) Faktor Instrumental, 4) Kondisi peserta didik". Jadi dapat dipahami bahwa faktor tersebut secara terpisah maupun bersama memberikan kontribusi tertentu terhadap prestasi belajar peserta didik.

Makmum (1999) dalam Mulyasa (2004:189) mengungkapkan komponen-komponen yang terlibat dalam pembelajaran dan berpengaruh terhadap hasil belajar adalah :

- 1) Masukan mentah (raw-input), menunjukkan karakteristik individu yang mungkin dapat memudahkan atau menghambat proses pembelajaran.
- 2) Masukan instrumental, menunjukkan pada kualifikasi serta kelengkapan sarana yang diperlukan, seperti guru, metode yang digunakan, bahan atau sumber dan program.
- 3) Masukan lingkungan yang menunjukkan pada situasi keadaan fisik dan suasana sekolah serta hubungan dengan pengajar dan teman.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa hasil belajar bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil berbagai faktor yang melatar belakangnya. Secara garis besar hasil belajar seorang murid dipengaruhi oleh 2 faktor. Sebagaimana

diungkapkan oleh Mulyasa (2004:190) bahwa faktor yang mempengaruhinya terdiri dari 2 yakni faktor eksternal dan internal. Untuk lebih jelasnya dapat dirinci sebagai berikut :

1) Faktor Eksternal.

Mulyasa (2004:191) menyatakan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik dapat diklasifikasikan ke dalam 2 kategori, yakni *faktor sosial* dan *faktor non sosial*. Adapun *Faktor Sosial* menyangkut kepada hubungan antar manusia yang terjadi dalam berbagai situasi sosial. Yang masuk dalam klasifikasi ini adalah lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat pada umumnya. Sedangkan Faktor Non Sosial adalah faktor lingkungan yang bukan sosial. Yang termasuk ke dalam faktor non sosial ini, seperti lingkungan alam dan fisik. Misalnya ke dalam rumah, ruang belajar, fasilitas belajar dan buku sumber.

2) Faktor Internal.

Selain faktor eksternal, faktor internal juga berpengaruh terhadap hasil belajar murid sekolah dasar. Sebagaimana diungkapkan oleh Suryabrata (1983:249-252) yang mengklasifikasikan faktor internal ini kepada 2 faktor, yaitu :

a) Faktor Fisiologis, yakni faktor yang menyangkut keadaan jasmani atau fisik individu. Jasmani pada umumnya dan

keadaan fungsi jasmani tertentu terutama panca indera dan gizi seimbang.

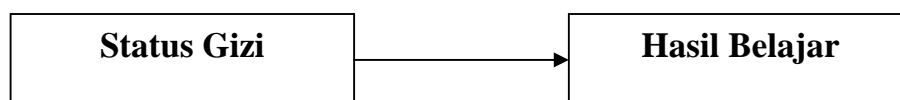
- b) Faktor Psikologi yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti :
intelengensi, minat, sikap dan motivasi.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi hasil belajar adalah gizi seimbang pada anak usia Sekolah Dasar. Hal ini berkaitan langsung dengan hasil belajar pada pendidikan jasmani yang menuntut gizi lebih baik dalam melakukan aktivitas gerak di lapangan.

3. Kerangka Konseptual.

Peningkatan Gizi pada siswa terutama disaat proses belajar mengajar berlangsung sangat diperlukan. Karena dengan adanya peningkatan gizi pada tubuh siswa akan dapat merangsang sekaligus meningkatkan kinerja pada jaringan otak dalam mencerna pelajaran yang diberikan. Dengan demikian, mutu pendidikan yang diharapkan akan dapat ditingkatkan terutama sekali untuk mendapatkan hasil belajar yang baik.

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1 Kerangka Konseptual.

4. Hipotesis.

Berpedoman kepada gambaran teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Terdapatnya hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar di Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil uraian yang telah dikemukakan di atas mengenai korelasi antara status gizi dan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh kesimpulan bahwa : dari 24 orang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan hasil belajar siswa tersebut. Ini dibuktikan dari koefisien korelasi (r_{xy}) $0.97 > r_{tab}$ 0.404)

B. Saran

Berangkat dari uraian sebelumnya maka diharapkan kepada :

1. Pihak sekolah dan instansi terkait untuk dapat meningkatkan kemampuan dan profesionalnya demi meningkatnya mutu pendidikan Indonesia di masa
2. Kepada majelis guru agar selalu mensupport siswanya agar siswa mampu meningkatkan hasil belajar siswanya, dengan cara meningkatkan kemauan anak untuk belajar, serta melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah.
3. Kepada orang tua murid, agar selalu memberikan motivasi dan bimbingan kepada anaknya di rumah serta mengawasi mereka agar jangan sampai

membuang-buang waktunya dengan percuma serta selalu mengawasi anaknya dalam setiap gerak laku perbuatannya

4. Kepada orang tua murid agar selalu memperhatikan makanan yang dimakan oleh putera dan puteri dan gizinya di rumah, agar jangan sampai kesehatan jasmani anak terganggu
5. Para majelis guru dan orang tua siswa agar saling bekerjasama dalam mengarahkan anak guna meningkatkan kesejahteraan anak, baik dalam mengatur pola hidup sehat maupun menjaga kesegaran jasmani anak
6. Kepada peneliti lainnya agar terus melakukan berbagai riset di berbagai bidang masalah dengan jumlah populasi yang banyak, agar segala persoalan yang mencuat ke permukaan dapat dijawab secara ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nain, Dumainas, 1990, *Aplikasi Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi Di Indonesia*, Jakarta
- AgusKrisno B, 2000, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, Malang: UMM Press
- Almatsier, Sunita, 2001, *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Cholik, T. Mutohir, dan Gusril, 2004, *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*.
- Depdikbud, 1990, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas 2007, *panduan penulisan skripsi/TA*: UNP
- Depdikbud, 1993, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud
- Elida, Prayitno, 1973, *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Padang: PMPT IKIP
- Gagne. 1997-1984, *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Gramedia Karya
- Graham, Lusk, 1989, *Gizi Olahraga*, Padang: IKIP
- Idris, Kunanto, 1988, *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal PT PPLPTK
- Mulyasa, 2004, *Implementasi Kurikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*.
- Oemar Hamalik, 1993, *Psikologi Belajar Mengajar*, .Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Poerwanto, 2003, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rusda Karya.
- Qudus, Nur, 1992, *Kontribusi Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mekanika*.