

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 43 KELURAHAN DADOK TUNGGUL HITAM
KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YULIAR
NIM. 15086445**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

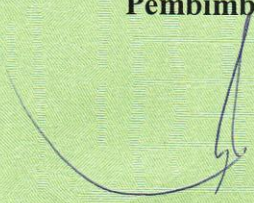
Judul : Tinjauan Status Gizi Dan Hasil Belajar Penjasorkes
Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Dadok
Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tengah Kota
Padang

Nama : YULIAR
BP/NIM : 2015/15086445
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

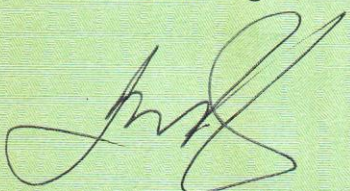
Padang, Februari 2017

Disetujui oleh:

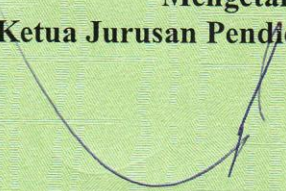
Pembimbing I,


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

Pembimbing II,


Drs. Deswandi M.Kes.AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

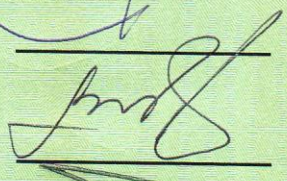
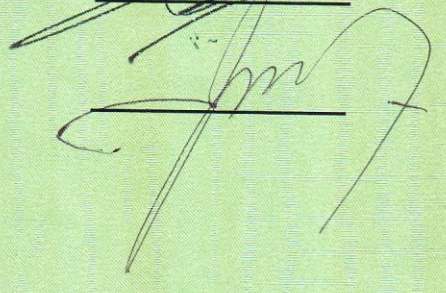
HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Tinjauan Status Gizi Dan Hasil Belajar Penjasorkes
Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Tunggul
Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : YULIAR
BP/NIM : 2015/15086445
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

TIM PENGUJI	NAMA	TANDA TANGAN
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	
2. Sekretaris	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	
3. Anggota	: Dr. Zalfendi, M.Kes	
4. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

YULIAR, 15086445: Tinjauan Status Gizi Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, salah satunya yaitu status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah sebanyak 280 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 orang siswa laki-laki yaitu siswa kelas V. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel. Untuk mengukur status gizi menggunakan tes anthropometri. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor siswa.

Data hasil penelitian diketahui bahwa status gizi siswa SD Negeri 43 kelurahan dadok tunggul hitam kecamatan koto tangah Kota Padang dengan rata-rata Kurang, sedangkan hasil belajar siswa tergolong Sedang.

Keyword: Status Gizi, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah dengan rasa syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Status Gizi Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca untuk 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. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M. Kes dan Drs. Deswandi, M. Kes, AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Dr. Zalfendi, M.Kes, Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, dan Drs. Kibadra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Suami dan Keluarga tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberi motivasi dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin Ya Robbal'Alamin.

Padang, Januari 2017

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	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Status Gizi	8
a. Pengertian Gizi	8
b. Kecukupan Gizi	9
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	13
d. Penilaian Status Gizi	14
2. Pengertian Hasil Belajar	16
a. Pengertian Hasil Belajar	16
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Instrumen Penelitian	24
E. Teknik Analisa Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	27
B. Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran	33

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Penilaian Status Gizi Berdasar BB/TB	26
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Status Gizi.....	27
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Hasil Belajar Penjasorkes	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Histogram Frekuensi Variabel Status Gizi.....	28
3. Histogram Frekuensi Variabel Hasil Belajar Penjasorkes	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Nilai Rapor Siswa SD Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang	37
2. Tabel Status Gizi Siswa SD Negeri 43 Kelurahan Tunggul Hitam	38
3. Dokumentasi.....	39
4. Surat Izin Penelitian	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha yang bersifat mendidik, membimbing, membina, memengaruhi, dan mengarahkan dengan seperangkat ilmu pengetahuan. Pendidikan dapat dilakukan secara formal maupun informal. Tempat untuk melakukan pendidikan dapat dilakukan di dalam keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Pendidikan juga merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk memotivasi, membina, membantu, serta membimbing seseorang untuk mengembangkan segala potensinya sehingga ia mencapai kualitas diri yang lebih baik. (Akdon 2009: 15)

Meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari pendidikan nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadi pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi, baik secara formal maupun nonformal.

Dalam Undang-undang No 3 Tahun 2005 pada Pasal 18 ayat 1 dan 2 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler“(Pasal 18: 1 dan 2)

Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik disekolah maupun kepada masyarakat luas. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa penjasorkes 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.

Pembelajaran penjasorkes merupakan pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Selanjutnya peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah tidak hanya dalam pemenuhan sarana dan prasarana yang ada disekolah, ketersediaan guru, namun tidak kalah pentingnya adalah kondisi atau status gizi dan kesegaran jasmani yang memadai guna membangun atau membuat siswa bergairah dan bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar penjasorkes di sekolah diperlukan asupan gizi yang seimbang. Maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Siswa dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik di sekolah. Kecukupan akan gizi juga sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan pada pembelajaran penjasorkes di sekolah. Siswa yang akan melakukan

pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi sebelum pergi ke sekolah, yang terbaik untuk seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air. Yang paling penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat tersebut. Apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, kesungguhan dan kesanggupan belajar bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental.

Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi anak, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat-zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Gizi merupakan bahan makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk tumbuh dan menjaga kesehatan, sedangkan status gizi diartikan sebagai keadaan atau kedudukan zat makanan pokok dalam tubuh yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan. Anak yang mempunyai status gizi yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Status gizi anak berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan serta tingkat sosial ekonomi orangtua. Orangtua yang mempunyai pendidikan yang tinggi tentunya akan mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dengan sendirinya akan memberikan

makanan yang mengandung zat gizi yang baik bagi anak-anaknya. Begitu pula sebaliknya orang tua yang tingkat pendidikannya rendah tentunya akan kurang mengetahui tentang makanan yang baik dan mengandung zat gizi yang cukup. Namun tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua saja tidak cukup bila tidak didukung dengan tingkat sosial ekonomi orangtua. Artinya kecukupan zat gizi dapat terpenuhi bila didukung dengan adanya tingkat pendidikan dan pengetahuan serta status sosial ekonomi. Rendahnya pengetahuan seseorang mempengaruhi perilaku dalam menangani masalah kesehatan dan mencerna pengetahuan, pengetahuan yang dimaksud adalah cara seseorang dalam memilih bahan makanan, sehingga sangat berpengaruh terhadap menu makanan yang dikonsumsi.

Mengingat pentingnya aktifitas penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani maka perlu kiranya memberdayakan penjasorkes sedini mungkin baik di sekolah maupun pada masyarakat luas agar terciptanya manusia Indonesia yang sehat dan berkualitas. Pemberian mata pelajaran penjasorkes di sekolah dasar juga untuk mencapai tujuan Pembangunan Nasional. Jadi, penjasorkes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pembentukan badan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam

Kecamatan Koto Tangah Kota Padang bahwa siswa yang mengikuti aktifitas pembelajaran penjasorkes kondisinya ada yang lemah, kegiatan untuk melakukan aktifitas sedikit berkurang, hal ini disebabkan tidak terpenuhinya nilai gizi dengan kondisi mengganggu hasil belajar. Fasilitas olahraga di SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sangat terbatas dan perpustakaan yang tersedia kurang memadai, dengan sendirinya motivasi pada anak akan berkurang. Dalam hal ini dorongan dan partisipasi orang tua juga sangat diharapkan, namun faktor lain yang harus diperhatikan diantaranya keadaan lingkungan di rumah dan sekolah yang berbeda dapat mempengaruhi motivasi anak dalam belajar. Latar belakang pendidikan orang tua siswa juga sangat menentukan dalam proses bimbingan anak terutama ketika berada di rumah. Keterbatasan sarana dan prasarana sehingga proses pembelajaran penjasorkes di sekolah belum bisa dikelola dengan optimal. Kemudian faktor di atas dapat mengakibatkan rendahnya hasil belajar penjasorkes pada siswa, seperti adanya anak yang terlihat lesu, mengantuk, malas dan tidak ada semangat untuk melakukan aktifitas gerak sehingga dapat berakibat terhadap hasil belajar yang tidak maksimal. Berdasarkan pengamatan penulis, kurang maksimalnya hasil belajar penjasorkes siswa dapat dilihat dari 47 orang siswa hanya 34 orang siswa yang mendapatkan nilai yang memenuhi standar kelulusan. Ini dapat dilihat dengan rendahnya nilai hasil kelulusan siswa pada semester pertama yaitu siswa kelas V. Sedangkan untuk ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70. Berdasarkan keterangan di atas dapat dilihat masih rendahnya hasil belajar siswa dan tidak

sesuai dengan keinginan siswa. Karena setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik.

B. Identifikasi Masalah

1. Status gizi siswa.
2. Kesegaran jasmani siswa.
3. Lingkungan.
4. Motivasi.
5. Sarana prasarana.
6. Sosial ekonomi
7. Hasil belajar penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini difokuskan pada:

1. Status Gizi Siswa.
2. Hasil Belajar Penjasorkes.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana Status Gizi siswa SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?
2. Bagaimana Hasil Belajar Siswa SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang diangkat maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang:

1. Untuk mengetahui Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Untuk mengetahui Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pedoman bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Sebagai masukan bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang baik dalam memenuhi gizi seimbang bagi anak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Status gizi siswa di SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang secara keseluruhan rata-rata tergolong Kurang.
2. Hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang secara keseluruhan tergolong Sedang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Negeri 43 Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar.
2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kekurangan gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk terhadap hasil belajar.

3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada orang tua atau wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdon. 2009. *Manajemen Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Dept. P dan K.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Bp. Cipta Daya.
- Diktat Ilmu Gizi. (1997). *Ilmu Gizi*. Padang: Tim Ilmu Gizi FPOK
- Dimayati dan Mudjiono (2006). *Belajar dan pembelajaran Jakarta*. Rineka Cipta
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen pendidikan Nasional.
- Hadi, (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Melton Putra.
- Http: //Bramendut.blogspot.com/ 2009/02 *Komponen Kesegaran Jasmani* (6/10/2011, 7.52 PM).
- Http: // Duniabaca. Com/ *Pengertian belajar dan hasil belajar* (6/13/2011, 9.01 AM)
- Http: // id.Shvoong.com/ social-sciences education/ 2046047-*pengertian defnisi hasil belajar dari beberapa ahli pendidikan* (6/13/2011, 8:53 AM)
- Http: // Rajawana.com/ artikel// kesehatan/ 335-3, *penilaian status gizi*. Html
- Http: // Wawan. Junaidi. Blogspot. Com/ 2011/02/ *Hasil Belajar*. Html
- Irianto, Djoko Pekik, (2006). *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Lutan, (2001). *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Eva D Wilson, (1997). *Diktat Ilmu Gizi*. Padang: Tim Ilmu Gizi FPOK
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*, Jakarta, 1977.