

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 02 SUNGAI GERINGGING  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**MUHAMDIKA TASMAN  
NIM. 53457**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

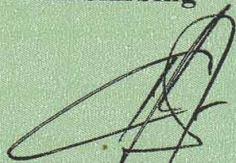
### HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 02 SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Muhamdika Tasman  
NIM : 53457  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

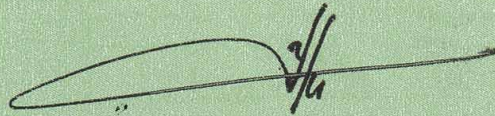
Disetujui Oleh:

**Pembimbing**



**Drs. H. Ali Umar, M.Kes**  
NIP. 195503091986031006

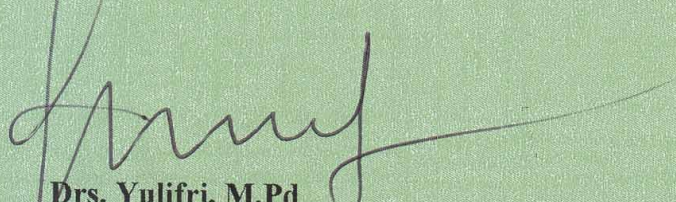
**Pembimbing II**



**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP. 195912311988031019

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**Judul** : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran  
Jasmani Siswa Di SD Negeri 02 Sungai Geringging  
Kabupaten Padang Pariaman

**Nama** : Muhamdika Tasman

**NIM/BP** : 53457/2010

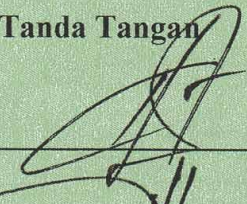


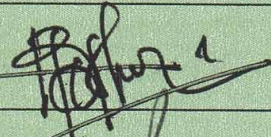

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

### Tim Penguji

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	: Drs. H. Ali Umar, M.Kes.	1. 
2.	Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes.	2. 
3.	Anggota	: Drs. H. Nirwandi, M.Pd.	3. 
4.	Anggota	: Dra.Hj. Rosmaneli, M.Pd.	4. 
5.	Anggota	: Drs.Zarwan, M.Kes.	5. 

## **Persembahan**

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Apabila kamu telah selesai dengan suatu pekerjaan  
Maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh  
Kepada Tuhan-mulah hendaknya  
Kamu berharap (Qs. Alam Nasyah 6-8).*

*Ya Allah.....  
Kubersimpuk dihadapanMu.....  
Atas izinMu, atas do'a yang tiada putusnya  
Dari kedua orang tuaku dan atas harapan yang  
Begitu besar dari orang-orang yang menyayangiku  
Akhirnya kudapat melewati satu episode dalam hidupku  
Setitik harapan telah kuraih untuk menempuk jalan yang jauh*

*Harapan dan impian yang selama ini kudambakan  
Ya Allah jadikanlah keringat orang tuaku  
Sebagai mutiara kemilau yang menghiasi sepanjang hidupku  
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan bagiku  
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai embun penyejuk  
dikala aku dahaga.... ☺*

*Teruntuk buat Ayahanda (Tasman) dan Ibundaku (Nursida) yang Tersayang  
Setiap usaha dan do'a Ayahanda dan Ibunda, menjadi cambuk bagiku  
Agar bisa segera mewujudkan cita-citamu ...  
Dan Buat adikku-adikku (Fajrul Ikhsan dan Yunia Nurisman)  
Rajin2 belajar agar kelak kalian seperti kakak  
Dan bisa membuat Ayah dan Ibu bangga ....*

*Kusadari.....  
Keberhasilanku kali ini.....  
Bukanlah akhir dari segalanya  
Tapi.....  
Awal menuju Cita dan Bahagia dalam hidup ini.....*

*By. Muhamdika Tasman*

## ABSTRAK

**Muhamdika Tasman, (53457) : Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah status gizi. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 175 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 44 orang. Untuk memperoleh data status gizi digunakan tes teknik penghitungan Indeks Berat Badan menurut tinggi badan. Sedangkan kesegaran jasmani diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, kemudian status gizi memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 13,54% terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

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

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Ali Umar, M.Kes, sebagai Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. H. Nirwandi, M. Pd, Dra. H. Rosmanelli, M. Pd, dan Drs. Zarwan, M. Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
5. Pihak Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan anak dalam pengambilan data.
6. Kepada Orang Tua tercinta yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
7. Kepada “Ayank nduT” yang selalu setia mendampingi, memberikan semangat dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2015

**Penulis**

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

PERSEMBAHAN

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 .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori .....	7
1. Status Gizi .....	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi.....	11
3. Kesegaran Jasmani .....	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Jenis dan Sumber Data .....	32
D. Defenisi Operasional .....	33
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisa Data.....	42

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	43
B. Uji Persyaratan Analisis .....	46
C. Uji Hipotesis.....	47
D. Pembahasan .....	48

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Angka Kecukupan Gizi .....	10
2. Populasi Penelitian .....	32
3. Sampel Penelitian .....	32
4. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia .....	34
5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Putra .....	41
6. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Putri .....	42
7. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi .....	43
8. Distribusi Frekuensi Data kesegaran jasmani .....	45
9. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	47
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y .....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Lari Cepat 40 Meter .....	37
3. Gantung Siku Tekuk .....	38
4. Baring Duduk.....	39
5. Loncat Tegak .....	40
6. Lari 600 Meter .....	41
7. Histogram Status Gizi .....	44
8. Histogram Kesegaran Jasmani .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekap Data Status Gizi .....	56
2. Rekap Data Kesegaran Jasmani .....	58
3. Uji Normalitas Data Status Gizi .....	60
4. Uji Normalitas Data kesegaran Jasmani .....	61
5. Uji Hipotesis Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani.....	62
6. Dokumentasi Penelitian .....	64
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	68
8. Surat Izin Penelitian dari UPTD Kec. Sei. Geringging .....	69
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, telah banyak usaha yang dilakukan pemerintah, seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, peningkatan mutu guru serta kegiatan yang merangsang minat siswa untuk belajar. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: "Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa".

Diantara pendidikan yang terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:648) menjelaskan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik dapat di Sekolah Dasar, 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 penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani bagi siswa merupakan hal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi usia anak-anak Sekolah Dasar. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1980:105) bahwa "adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Artinya yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti, misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah atau beraktivitas seperti bermain dengan teman sebaya dan masih bisa menikmati waktu senggangnya atau untuk keperluan mendadak lainnya.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, bikalisitor dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang

dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu usia dan jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, sosial ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SD Negeri 02 Sei Geringging Kabupaten Padang Pariaman, yaitu pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, maka penulis beranggapan tingkat kesegaran jasmani sebahagian siswa masih rendah atau belum begitu baik tingkat kesegaran jasmani mereka. Hal ini terlihat sekali dari penampilan dan sikap mereka terutama dalam mengikuti dan melakukan materi pembelajaran penjasorkes, dimana terkesan siswa malas dalam melakukan aktifitas olahraga, cepat lelah, kurang bersemangat dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat.

Dari kenyataan yang telah dikemukakan di atas, penulis beranggapan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 02 Sei. Geringging Kabupaten Padang Pariaman masih ada yang rendah. Rendahnya tingkat

kesegaran jasmani siswa tersebut mungkin disebabkan oleh status gizi mereka yang buruk, keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah yang kurang bersih dan kurang sehat, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga siswa malas untuk berolahraga, keterbatasan waktu sehingga istirahat yang cukup karena anak-anak sekarang lebih suka main game dari pada bermain di lapangan dengan teman sebaya, perbedaan usia, kondisi fisik siswa serta pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa.

Berdasarkan uraian di atas, tentang banyaknya faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu “Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Status gizi
2. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik
3. Usia
4. Lingkungan yang bersih dan sehat
5. Istirahat yang cukup
6. Sarana dan prasarana

7. Kondisi fisik
8. Latihan
9. Pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa dan keterbatasan dana, waktu, dan kemampuan penulis, maka penelitian ini dibatasi atas satu variabel saja yaitu : Status Gizi yang penulis hubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

### **D. Perumusan Masalah**

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah SDN 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam pemahaman dan pengertian status gizi dan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Orang tua untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak-anaknya.
4. Mahasiswa sebagai bahan acuan dan literatur (sumber) dalam bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil temuan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, kemudian status gizi memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 13,54% terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang akan dikemukakan ditujukan kepada:

1. Guru penjasorkes agar:
  - a. Memberikan pengertian dan pemahaman tentang kesegaran jasmani dapat ditingkatkan kebiasaan makan bergizi dan memilih jajanan yang bersih dan sehat.
  - b. Memberikan pembelajaran penjasorkes lebih banyak dalam bentuk aktivitas permainan, sehingga siswa senang bergerak dan terbiasa berolahraga.
2. Siswa agar dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas bermain dan berolahraga, misalnya disore

hari bermain sepakbola atau bermain kasti dengan teman-teman sebaya di lingkungan tempat tinggal mereka.

3. Pihak sekolah, agar bekerjasama dengan dinas kesehatan seperti Puskesmas untuk memberikan penyuluhan pada orang tua siswa yang berkaitan dengan gizi, dan kebersihan lingkungan.
4. Para orang tua agar memberikan kebebasan pada anak untuk bermain, karena aktifitas bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Sukabina Offset.
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Sukabina Offset.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.
- Depdiknas. 2002. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Depkes. 2002. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.
- Gusril. 2004. Beberapa Faktor yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang. Disertasi. Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Gusril. 2008. Buku Ajar Metodologi Penelitian. Padang: FIK UNP.
- Kemendiknas. 2010. Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nurhasan. 2001. Evaluasi Pengajaran Penjaskes. Jakarta: Depdikbud. Robert dkk, 1978. Perumusan Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Rusli Lutan. 2001. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Safrizon dan Wilda Welis. 2006. Ilmu Gizi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sharkey, Man J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sjahmien Moehji. 2003. Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta. Papas Sinar Sinanti.
- Suniar. 2002. Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010. Jakarta: Direktorat Biro Gizi Masyarakat.
- Supariasa, dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.