

**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 KECAMATAN XIV KOTO
KABUPATEN MUKOMUKO**

SKRIPSI

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



Oleh

**ANTON SUJARWO
NIM. 53316**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 KECAMATAN XIV KOTO
KABUPATEN MUKOMUKO

Nama : Anton Sujarwó
NIM : 53316
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

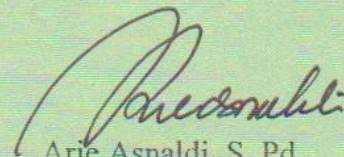
Disetujui oleh

Pembimbing I



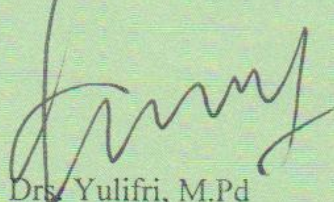
Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing II



Arie Asnaldi, S. Pd
NIP. 198011032005011003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko

Nama : Anton Sujarwo

NIM : 53316

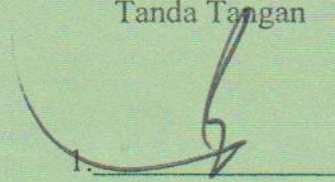
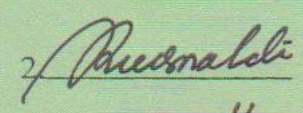
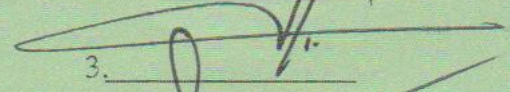
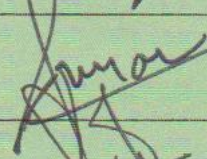
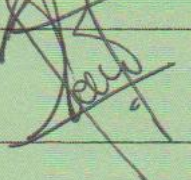
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M. Kes	
2. Sekretaris	: Arie Asnaldi, S. Pd	
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	
4. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M. Pd	
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M. Pd	

ABSTRAK

Anton Sujarwo : Studi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko, banyak yang malas, tidak bersemangat, tampak letih dan loyo seperti orang kelelahan, kadang – kadang tidak mampu melakukan aktifitas olahraga. Hal ini diduga dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani dan status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko yang berjumlah 140 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 44 orang siswa. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI umur 10-12 tahun dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data yang di dapat dibandingkan dengan norma sesuai dengan variabel yang ditentukan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk kategori kurang, 2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk dalam katategori kurang, 3) Status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk kategori kurang, 4) Status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk kategori baik.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Studi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko”**. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh suri teladan umat sedunia.

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 yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M. Kes selaku pembimbing I, dan Arie Asnaldi, S. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M. Kes, Drs. Qalbi Amra, M. Pd, dan Dra. Rosmawati, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko, yang telah memberi izin penelitian
7. Siswa SD Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko, yang telah membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2014

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.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kesegaran Jasmani	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..	12
c. Komponen Kesegaran Jasmani.....	13
d. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	17
e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	18
2. Status Gizi.....	22
a. Pengertian Status Gizi.....	22

b.	Manfaat Status Gizi.....	24
c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	26
B.	Kerangka Konseptual	37
C.	Pertanya Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian.....	39
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
C.	Populasi dan sampel.....	39
D.	Definisi Operasional.....	41
E.	Jenis dan Sumber Data	41
F.	Teknik Pengumpulan Data	42
G.	Teknik Analisa Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Data Penelitian	55
B.	Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	67
B.	Saran-saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....		69
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kecukupan gizi yang di anjurkan perorang per hari	36
2. Populasi penelitian	40
3. Sampel Penelitian.....	41
4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	53
5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri.....	53
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	53
7. Penilaian Status Gizi Berasal BB/ TB.....	54
8. Deskripsi Data Penelitian.....	55
9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra	56
10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putri	57
11. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra	58
12. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putri	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	38
2. Tes Lari 40 Meter	46
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	47
4. Tes Baring Duduk	49
5. Tes Loncat Tegak.....	51
6. Tes Lari 600 Meter	52
7. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	56
8. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	58
9. Histogram Status Gizi Siswa Putra	59
10. Histogram Status Gizi Siswa Putri.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	71
2. Data tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	73
3. Data Status Gizi Siswa Putra.....	74
4. Data Status Gizi Siswa Putri	75
5. Tabel Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan	76
6. Dokumentasi Penelitian.....	78
7. Surat Izin Penelitian.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:1) 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 di Sekolah Dasar, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran Penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjunya hal penting dalam tujuan penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah. Diera globalisasi sekarang ini sangat dibutuhkan manusia

yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar (SD) sampai SMA dan perguruan tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2003:1) “ kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Pendapat di atas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak”. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa sangat penting mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, karena bila kebugaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari

dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adisasmita, (1998:17) mengemukakan bahwa :

“Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya”.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas dirumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

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.

Menurut Mutohir (2004:92) Status gizi adalah : “Merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan status kesehatan seseorang atau masyarakat didalam kehidupan sehari-hari akibat interaksi makanan, tubuh manusia dan lingkungan”. Dengan demikian status gizi merupakan modal dasar dalam kehidupan manusia untuk melakukan aktivitas, termasuk belajar. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

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, faktor lingkungan, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Sedangkan Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, status ekonomi orang tua, ketersediaan bahan makanan.

Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko merupakan sekolah yang terletak di dekat dengan pemukiman penduduk, keadaan geografis tempat sekolah ini berada di dataran rendah lebih kurang 5 meter di atas permukaan laut. Pada umumnya siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko pergi dan pulang sekolah berjalan kaki, dan hanya sebagian siswa yang pergi dan pulang dari sekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor, karena rumah mereka jauh dari lokasi sekolah. Dilihat dari segi ekonomi orang tua siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko tergolong ekonomi menengah karena kebanyakan orang tuanya petani, wiraswasta dan pegawai negeri sipil. Bila dilihat dari segi sarana dan prasarana Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko yang cukup memadai seperti : lapangan bola basket, bola voli, serta sepaktakraw.

Namun berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko, dan juga menurut guru Penjasorkes bahwa siswa kelas IV, dan V banyak yang malas, tidak bersemangat, tampak letih dan loyo seperti orang kelelahan, kadang – kadang tidak mampu melakukan aktifitas olahraga, bahkan mereka juga sering mengantuk pada saat proses pembelajaran Penjasorkes. Namun belum diketahui apakah hal ini disebabkan oleh kesegaran jasmani siswa dan status gizi mereka yang rendah.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 06

Kecamatan XIV Koto kabupaten Mukomuko, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik
2. Usia
3. Faktor lingkungan
4. Istirahat yang cukup
5. Sarana dan prasarana
6. Kondisi fisik
7. Latihan
8. Pendidikan dan pengetahuan gizi
9. Status ekonomi orang tua siswa
10. Ketersediaan bahan makanan

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini hanya meneliti tentang :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Status Gizi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko ?
2. Bagaimanakah Status Gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko.
2. Status Gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis disajikan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang status gizi dan kebugaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar di sekolah.
3. Siswa SD Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko sebagai masukan tentang pentingnya asupan gizi untuk kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
4. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran penjasorkes.
5. Sebagai bahan acuan bagi orangtua untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang

6. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang lebih mendalam.
7. Bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk dalam kategori kurang.
3. Status gizi siswa putra Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk kategori kurang.
4. Status gizi siswa putri Sekolah Dasar Negeri 06 Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko termasuk kategori baik.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi siswa adalah sebagai berikut :

1. Guru Penjasorkes, supaya mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar, serta memberikan materi pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk permainan agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

2. Kepala Sekolah, agar memberikan sosialisasi kepada orang tua atau wali murid tentang pengetahuan ilmu gizi dengan bekerjasama dengan instansi terkait serta mendukung kegiatan-kegiatan mata pelajaran Penjasorkes, serta melengkapi sarana dan prasarana olahraga untuk meningkatkan motivasi siswa dalam beraktifitas fisik.
3. Siswa, untuk dapat memperhatikan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik saat jajan didalam maupun di luar sekolah, serta lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya, sehingga tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.
4. Orang tua/ wali murid, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1998. Hakekat Filsafat dan Peranan pendidikan Jasmani dalam Masyarakat Jakarta : Dirjen Dikti depdikbud Proyek pengembangan LPTK
- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip – Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Sukabina. FIK. UNP.
- 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang
- Abdurrahman, Maman dkk. 2011. Manajemen Penelitian. CV Pustaka Setia
- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press.
- Depdiknas. 2003. Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani
- 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran. Jakarta : Depdiknas
- Djoko Pekik, Irianto 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan: Andi.
- Graham, Lusk. (1995). Gizi Olahraga. Padang : IKIP Padang
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irawadi, Hendri, 2011. Kondisi fisik dan pengukurannya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Padang
- Mutohir, T.Cholik dkk, 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Soetjiningsih. 1998. Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya. Jakarta : Dirjen PT Departemen Pendidikan Nasional
- Soekirman. 2000. Ilmu Gizi Dan Aplikasinya. Jakarta : Dirjen PT Departemen Pendiidikan Nasional
- Syafrizal & Wilda. 2008. Ilmu Gizi. Wineka Media : FIK UNP Padang.