

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN  
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15 BUNGA PASANG  
KECAMATAN IV JURAI KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

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

Oleh :

BASNETI

NIM. 95026

PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN  
JASMANI SISWA SEKOLAR NEGERI 15 BUNGA PASANG KECAMATAN  
IV JURAI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Basneti  
Nim : 95026  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Juli 2013

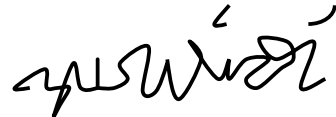
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



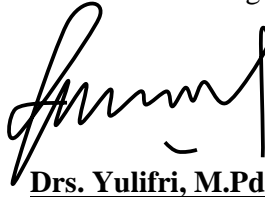
**DRS. Zalfendi, M. Kes**  
NIP. 19590602 198503 1 003

Pembimbing II,



**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP. 19591121 198602 1 001

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705 198503 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : “Hubungan Antara Atatus Gizi dengan Tingkat  
Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 15  
Bunga Pasang Kecaatan IV Jutai Kabupaten Pesisir  
Selatan”.**

Nama : BASNETI

Nim : 95026/09

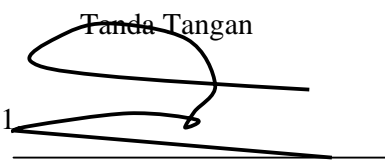
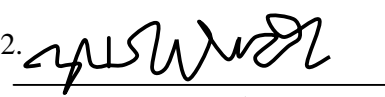



Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Juli 2013

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : <b><u>DRS. Zalfendi, M. Kes</u></b>	1. 
2. Sekretaris : <b><u>Drs. Willadi Rasvid, M.Pd</u></b>	2. 
3. Anggota : <b><u>Drs. Edwarsyah, M.Kes</u></b>	3. 
4. Anggota : <b>Drs. Yulifri, M.Pd</b>	4. 
5. Anggota : <b>Drs. Kibadra, M.Pd</b>	5. 

## ABSTRAK

**Basneti (95026) : Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan**

Penelitian ini didasari kenyataan dilapangan khususnya Sekolah Dasar negeri 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan masih rendahnya tingkat kesehatan jasmani siswa. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, salah satunya diduga adalah status gizi siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status Gizi siswa dengan kesehatan jasmani khususnya Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Korelasi. Populasi penelitian ini adalah Siswa yang berjumlah 72 Orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel penelitian berjumlah 39 Orang dari 24 siswa putra dan 15 siswi putri. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi dan tes kesehatan jasmani serta data sekunder dari arsip sekolah. Alat pengumpul data adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT dan tes kesehatan jasmani meliputi lari dari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui program SPSS VERSI 10.0. Hasil penelitian menyatakan (1) korelasi status gizi dan kesehatan jasmani siswa putra sebesar  $(r_{xy}) 0.219 < r_{tab} (0.404)$ , (2) korelasi status gizi dan kesehatan jasmani siswa putri sebesar  $(r_{xy}) 0.220 < r_{tab} (0.514)$ . Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan tingkat kesehatan jasmani baik siswa putra maupun putri di Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dalam berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimah kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. Yulifri, M.Pd Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sudah banyak memberikan bantuan pikiran kepada saya.
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sudah banyak memberikan dorongan dalam mengikuti perkuliahan selama ini.
3. Drs. Zalfendi, M. Kes dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd yang tidak bosan-bosannya memberikan bimbingan kepada saya.
4. Drs. Zarwan, M. Kes, Dra. Rosmaneli, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M Kes yang sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

7. Buat keluarga tercinta papa

8. Buat sahabat

Akhirnya penulis do'akan semua amal dan kebaikan yang diberikan mendapatkan imbalan yang stimpal dari Allah SWT, dan penulis juga mengharapkan kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin ya robal alamin.....

Padang , Juli 2013

**B A S N E T I**  
NIM. 95026

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Halaman
HALAM PESETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	
B. Identifikasi Masalah.....	
C. Pembatasan Masalah.....	
D. Perumusan Masalah.....	
E. Tujuan Penelitian.....	
F. Manfaat Penelitian.....	
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori.....	
1. Status Gizi.....	
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gizi.....	
3. Kesegaran Jasmani.....	
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	

- B. Kerangka Konseptual.....
- C. Hipotesis.....

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Jenis Penelitian.....
- B. Tempat dan Waktu Penelitian.....
- C. Populasi dan Sampel.....
- D. Jenis dan Sumber Data.....
- E. Defenisi Opersional.....
- F. Instrumen Penelitian.....
- G. Teknik Analisis Data.....

### BAB IV HASIL PENELITIAN

- A. Deskripsi Data Penelitian.....
- B. Pengujian Persyaratan Analisis
- C. Analisis dan Hasil Penelitian.....
- D. Pembahasan.....

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan.....
- B. Saran.....

### DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	
2. Sampel Penelitian.....	
3. Kagori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....	
4. Nomor Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra.....	
5. Nomor Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putri.....	
6. Deskripsi Data Penelitian.....	
7. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Putra.....	
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegarn Jasmani Putra.....	
9. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Putri.....	
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegarn Jasmani Putri.....	
11. Uji Normalitas Data Penelitian.....	
12. Analisis Korelasi Data Penelitian Putra.....	
13. Analisis Korelasi Data Penelitian Putri.....	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual.....	
2. Posisi Lari 40 Meter.....	
3. Angkat Tubuh 30 Detik.....	
4. Baring Duduk 30 Detik.....	
5. Loncat Tegak.....	
6. Lari 600 Meter.....	
7. Histrogram Data Status Gizi Putra.....	
8. Histrogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Putra.....	
9. Histrogram Data Status Gizi Putri.....	
10. Histrogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani Putri.....	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Siswa Putra.....	
2. Rekap Data Penelitian Siswa Putri.....	
3. Uji Normalitas Data Penelitian Siswa Putra.....	
4. Uji Normalitas Data Penelitian Siswa Putri.....	
5. Analisis Korelasi Data Penelitian Siswa Putra.....	
6. Analisis Korelasi Data Penelitian Siswa Putri.....	
7. Tabel Nilai-nilai 'r' Product Moment.....	
8. Dokumentasi.....	
9. Surat Izin Penelitian.....	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia diberbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-undang Nomor 23 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional yaitu : “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Ynag Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari Pendidikan Nasional, Pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan Pendidikan Jasmani dan kesehatan ( Penjaskes ) sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai Keperguruan Tinggi, baik secar formal maupun Non Formal.

Sebagaimana yang tercantum dalam pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, bahwa “ Olaghraga Pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstakurikuler”. Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik disekolah maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani, selain itu, kesegaran jasmani juga sangat dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu, kesegaran Jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan.

Kesegaran Jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan terpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. “Kesegaran fisik bukan hanya salah satu kunci penting untuk memiliki tubuh

yang sehat, tapi juga dasar aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif, Cooper (1993 : 311) “.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjaskes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah. Kesehatan yang terbaik untuk anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan yang paling penting diperhatikan yaitu keseimbangan zat gizi tersebut. Karena, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk. Gizi buruk dapat menghambat motivasi, keungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan dapat menyebabkan anak bersifat apatif, kelelahan fisik serta mental, Wedya (1999 : 3 ).

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

Saat ini Indonesia sedang menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Kekurangan atau kelebihan gizi akan mempunyai dampak yang negatif, untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal ini merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia sehat, kreatif dan produktif.

Sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari sejak dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Gusril ( 2006 : 1 ) mengatakan bahwa :”Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan peendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Sebagai lembaga pendidikan berupaya agar mampu mencapai tujuan pendidikan Nasional secara optimal dengan melakukan pembenahan dari segala sisi. Diantaranya dapat dilihat dari Proses Belajar Mengajar pada mata pelajaran penjaskes yang mengalami penambahan waktu 2 jam menjadi 4 jam pertemuan. Seharusnya dengan adanya penambahan waktu pembelajaran penjaskes dan pemberian makanan tambahan anak sekolah, maka kadar gizi dan keehatan jasmani anak meningkat. Namun kenyataannya dilapangan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kec. IV Jurai, masih terlihat gizi dan keehatan jasmani anak yang rendah saat Proses Belajar

Mengajar (PBM) penjaskes, hal ini kemungkinan disebabkan oleh : cara belajar anak, pengaruh pergaulan, lingkungan tempat tinggal siswa, sosial ekonomi orang tua siswa, cara hidup, pola hidup, pola makan, status gizi, motivasi siswa, latar belakang pendidikan orang tua, sarana prasarana, capat lelah, kurang bergairah, terlihat lesuh, mengantuk, loyo dan malas dalam melakukan kativitas belajar, sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil bealajarnya.

Berdasarkan hal diatas, maka penulis tertarik untuk melaukan suatu penelitian mengenai “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

1. Status gizi siswa
2. Kesegaran jasmani siswa
3. Kondisi lingkungan siswa
4. Latar belakang pendidikan orang tua siswa
5. Sosial ekonomi orang tua siswa
  - 1) Bagaimana status gizi siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
  - 2) Bagaimana kesegaran siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
  - 3) Apakah terhadap hubungan antara status Gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat kompleksnya permasalahan yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, dan mencegah timbulnya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu diberi batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan pengetahuan, waktu, dana dan tenaga yang dimiliki maka penelitian ini dibatasi pada masalah, yaitu :

1. Status Gizi Siswa
2. Kesegaran Jasmani Siswa

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Bagaimana status gizi siswa SDN 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan,
2. Bagaimana Kesegaran Jasmani siswa SDN 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan,
3. Apakah terdapat hubungan antara Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SDN 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui Status Gizi siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
2. Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
3. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa pada SDN 15 BUNGA PASANG Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada Proogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Univversitas Negeri Padang.
2. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani
3. Orang tua/wali sebagai masukan tentang pengetahuan dan pengalaman sehingga lebih mudah memahani dan mengerti akan gizi terutama pada masa anak-anak
4. Guru Penjaskes dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk mengarahkan siswa dan orang tua akan pentingnya status gizi dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa
5. Sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan gizi dan kesegaran jasmaninya siswa
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literaur dari hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa
7. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa diperpustakaan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut bahwa dari 24 siswa putra menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan berarti antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada SD 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai, yang dibuktikan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.219 < r_{tab} = 0.404$ , sedangkan dari 15 orang siswa putri menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan berarti antara status dengan tingkat kebugaran jasmani pada SDN 15 Bunga Pasang Kecamatan IV Jurai, yang membuktikan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.220 < r_{tab} = 0.514$ .

#### B. SARAN

Beritik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan fungsional guru untuk meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru penjaskes supaya mengetahui status gizi siswa dengan jalan mengukur status gizi siswa sekali dalam satu semester dan menjelaskan kepada siswa dan orang tua murid tentang status gizi.
3. Siswa agar lebih kreatif dalam belajar penjaskes, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan status gizi dan kesegaran jasmani siswa, salah satunya dengan memperhatikan kebiasaan buruk siswa dilingkungan yang akan mengganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.
5. Kepada para peneliti lainnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arief, Armin. 1995. *Ilmu gizi jilid II*. Padang : MRC FPTK Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang
- Achmad Djaen S. 1996. *Ilmu gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1 dan 2*. Jakarta. Dian Ratna
- Aip Sarifudin. 1979. *Evaluasi Olahraga untuk SPG*. Jakarta: Depdikbud
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rieka Cipta
- Cooper, Kenneth. 1982. *Aerobic*. Jakarta: PT Gramedia
- Depdikbud. 1972. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACFST*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta: Depdiknas
- Engkos Kosasih. 1984. *Hubungan Kesehatan dengan Olahraga*. Jakarta. PT. Karya UNIPRESS
- Gusril. 2005. *Model Pembangunan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-UNP
- Mutohir, T Cholik & Gusril. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga. Depdiknas
- Sjahmin Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangi Gizi Buruk*. Jakarta. Papas Sinar Sinanti
- Sumarsardjono Sudoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud
- Syafrizal. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang FIK: UNP
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.