

**TINJAUAN STATUS GIZI DAN KESEGERAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 33 KALUMBUK KECAMATAN
KURANJI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

MONALISA RUSTAM

NIM. 14776

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

Ya Allah

Dengan rasa terima kasih yang paling dalam ku persembahkan karya kecil ini teruntuk:

- *Mama Tercinta (Edwarni)*
Ma, makasih atas pengorbanan, nasehat dan tetesan air mata disela dengan do'a mama yang tiada henti siang dan malam mona bersyukur memiliki mama yang kuat menghadapi hidup ini. Tak terhitung perjuangan mama sehingga mona bisa seperti ini. Tak terbalas jasa mama, meskipun nyawa sekalipun tak kan mampu menebusnya. Rasa syukur dan terima kasih selalu mona agungkan tuk mama. Namun itu belum bisa menandingi semua pengorbanan yang telah mama berikan. Hanya do'a & bakti yang bisa mona hadiahkan tuk mama walau kadang-kadang mona sering buat mama kesal, marah, kecewa, bahkan mona juga pernah buat mama menangis..., Ma, engkau adalah orang yang paling kusayangi & kucintai tak ada yang mampu menandingi kasih dan sayangmu ma...
- *Buat Dosen pembimbing ku tercinta buk darni dan pak edwar, dosen penguji buk rosmaneli, buk pitnawati, dan pak kibadra, terimakasih atas bimbingan dan saran masukannya selama ini dan semoga bapak dan ibuk sehat selalu..Amin..*
- *Buat adeq ku*
Terimakasih udah support selama ini, dan kakak harap semoga nantinya kamu sukses, dan dapat membahagiakan mama kita dan walaupun papa udah ada di alam sana biar papa bisa bangga dan nantinya kamu akan tetap jadi anak yang sholeh, Amin...
- *Buat mak gaek, tek sus, tek sie, uncu, n acik*
Makasi atas bantuan n support nya selama ini, semoga keluarga sehat selalu dan diberikan rezeki yang melimpah..Amin...
- *Buat Kawan ku yang Cantik2 dan cakep2*
Adef, winda, rina, lira, via, dan olla semoga sukses, jangan pernah menyerah & buatlah orang tua kalian bangga..
Yang jelas buat semuanya supaya tetap selalu kompaq & jangan sia2kan pengorbanan & jerih payah orang tua kalian, karena kita disini punya satu tujuan yaitu menyelesaikan study dan meraih cita-cita demi masa depan..

© *Special buat Mama & Papa I Love U Forever*

Thank's

Monalisa Rustom, S.Pd

ABSTRAK

Monalisa Rustam, (2013) : Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang

Penelitian ini didasari dari kenyataan di Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang bahwa status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang baik. Hal ini didasarkan atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes atau berolahraga tidak bersemangat dan sering mengeluh (tampak letih) dan loyo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat status gizi dan kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang yang berjumlah 244 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposivesampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 29 orang dengan rincian, 13 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI dan pengukuran berat dan tinggi badan. Data yang di dapat dibandingkan dengan norma sesuai dengan variable yang ditentukan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang berada pada Status gizi Baik. Baik itu siswa putra maupun putri. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang berada pada kategori Kurang untuk siswa putra, dan kategori Sedang untuk siswa putri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang”.

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 banyak kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta Drs. Syafrizar, M.Pd Pembantu Dekan I, Drs. Hendri Neldi, M.Pd, AIFO Pembantu Dekan I, Drs. Yendrizal, M.Pd, Pembantu Dekan III.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Darni, M.Pd 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. Drs. Kibadra, Dra. Rosmaneli, M.Pd, dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Pihak sekolah SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan melibatkan siswa sebagai sampel.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis hingga dapat juga menyelesaikan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu penulis ucapkan banyak terima kasih.

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, Desember 2012

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	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Status Gizi	9
2. Kesehatan Jasmani.....	18
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	34
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	35

C. Definisi operasional	38
D. Jenis dan Sumber Data.....	38
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisa Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	55
B. Pembahasan	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi penelitian	36
2. Sampel	37
3. Indeks berat badan	39
4. Nilai TKJI siswa 10-12 tahun	42
5. Nilai TKJI siswi 10-12 tahun.....	42
6. Norma penilaian TKJI.....	43
7. Distribusi frekuensi status gizi putra.....	56
8. Distribusi frekuensi status gizi putri	57
9. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani putra.....	58
10. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani putri	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes lari 40m.....	46
2. Tes gantung siku tekuk.....	46
3. Tes baring duduk	49
4. Tes loncat tegak	51
5. Tes lari 600m.....	53
6. Histogram gizi putra.....	56
7. Histogram gizi putri	58
8. Histogram kesegaran jasmani putra	59
9. Histogram kesegaran jasmani putri.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah penelitian status gizi putra	70
2. Data mentah penelitian status gizi putri	71
3. Data mentah penelitian kesegaran jasmani putra.....	72
4. Data mentah penelitian kesegaran jasmani putri	73
5. Formulir TKJI.....	74
6. Dokumentasi.....	75
7. Surat izin penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan mutu pendidikan dalam rangka untuk tujuan pendidikan nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha diantaranya menjadikan penjasorkes sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan kepada lembaga-lembaga pendidikan mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi. Untuk mewujudkan warga yang berkualitas berdasarkan visi dan misi pembangunan nasional, pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Fungsi dan Tujuan Sistem Pendidikan Nasional sebagai berikut:

“Sistem pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”(UUSPN, 2003:3)

Dari kutipan diatas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Pembelajaran penjasorkes ditingkat pendidikan sekolah dasar menurut kurikulum KTSP tahun 2006 antara lain difokuskan pada,“pengembangan aspek kebugaran atau kesegaran jasmani dan keterampilan gerak” (kurikulum

tahun 2006). Berdasarkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dikatakan adanya proses pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Salah satunya aspek kebugaran mencakup aktivitas fisik dalam melakukan kegiatan pembelajaran penjas pentingnya gizi untuk kebugaran.

Sekolah dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang dapat memberikan bekal kepada siswa untuk dapat mewujudkan pendidikannya kejenjang yang lebih tinggi. SD N 33 Kalumbuk terletak di daerah pedesaan yang masih bersih dan minimum polusi udara, kebisingan dan padat pemukiman. Lingkungan sekolah yang berada dekat dengan areal persawahan, perpohonan, dan tidak padat pemukiman. Sudah jelas SD N 33 Kalumbuk mempengaruhi kesegaran jasmani siswa disekolah tersebut.

Apabila ditinjau dari mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum. Program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Dan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani. Penjas dapat membantu siswa dalam peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengembangan penanaman sikap positif dan kemampuan gerak dasar (*fundamental basic movement*) serta berbagai aktifitas jasmani agar dapat tercapai: 1) Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis, 2) mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani dan

keterampilan gerak dasar dan cabang olahraga, 3) mengerti akan pentingnya kesehatan kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental. 4) mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang olahraga, 5) menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebijaksanaan hidup sehat, 6) mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan. Dan penjas memberikan pengalaman yang berarti supaya mempersiapkan anak untuk hidup dalam dunia yang kompleks, kebutuhan kesehatan, kegairahan hidup, untuk melakukan aktivitas akan mampu meningkatkan perkembangan anak.

Tubuh yang sehat merupakan hal yang sangat didambakan oleh setiap orang sebab dengan kesehatan yang baik merupakan salah satu pendukung tercapainya pembangunan manusia yang seutuhnya dalam mencapai itu sangatlah tidak mudah. Dalam mencapai keberhasilan pembelajaran penjasorkes di sekolah haruslah memiliki energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari gizi yang seimbang dapat meningkatkan kecerdasan, kesehatan, dan kesegaran jasmani.

Gizi yang cukup sangat diperlukan oleh tubuh manusia agar tumbuh sehat, segar. Beberapa faktor yang menyebabkan gizi kurang adalah: (1) Pengetahuan orang tua, (2) Latar belakang orang tua, (3) Faktor sosial ekonomi, (4) Lingkungan keluarga yang kurang mendukung. Metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Maka dari itu,

kekurangan gizi sebagai olahragawan akan mengalami dan menjadi masalah utama pada waktu melakukan aktivitas yang berhubungan dengan terutama pada fisik, karena membutuhkan kalori untuk mencapai keberhasilan pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, secara langsung akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Anak didik mampu dalam mengikuti pembelajaran penjas. Karena kesegaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, secara langsung akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Tentunya kesegaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kesegaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu lingkungan sekolah motivasi siswa, kesegaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metoda pembelajaran disetiap materi

yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjas, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dari observasi yang telah saya lakukan pada SD N 33 Kalumbuk dari faktor lingkungan, SD N 33 Kalumbuk dari faktor gizi yaitu dalam proses pembelajaran masih banyak yang kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, dan mereka mengatakan kurang lebih 50% siswa disekolah tersebut mengaku belum serapan pergi sekolah, sehingga sewaktu pelajaran berlangsung siswa banyak yang sakit. Tidak sedikit dari siswa tersebut yang dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Dari faktor kebugaran jasmani yaitu disetiap pelajaran penjas berlangsung adapun siswa yang tidak kuat mengikuti olahraga, dikarenakan pusing, ataupun badan yang tak enak. Ada juga siswa yang kurang bergerak dalam mengikuti pelajaran olahraga tersebut.

Untuk menuju sekolah siswa lebih dominan berjalan kaki, sedikit sekali siswa yang menggunakan alat transportasi kendaraan roda dua atau roda empat. Aktifitas berjalan kaki menuju sekolah dengan jarak kurang lebih 3 km pulang pergi secara berombongan tanpa diantar oleh orang tua mereka yang dilakukan siswa SDN 33 Kalumbuk.

Kalau dilihat dari ekonomi orang tua siswa, rata-rata orang tua siswa SDN 33 Kalumbuk berprofesi sebagai petani, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai pegawai negeri sipil atau swasta. Kalau diambil nilai rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa SDN 33 Kalumbuk, berstatus tingkat ekonomi

menengah kebawah. Dilihat dari faktor kesegaran jasmani banyak siswa yang mengalami kelelahan pada saat melakukan olahraga. Dikarenakan kurangnya efisiensi kerja muscle fitness dan energy fitness. Yaitu kurangnya bergerak, karena dengan bergerak akan terjadinya kontraksi otot, dan otot memerlukan energi.

Berdasarkan gejala di atas maka peneliti akan mencoba meninjau sejauh mana status gizi dan kesegaran jasmani siswa SDN 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Gizi
 - 1) Faktor sosial ekonomi
 - 2) Latar belakang pendidikan orang tua
 - 3) Pengetahuan orang tua
 - 4) Lingkungan keluarga yang kurang mendukung
2. Kesegaran jasmani
 - 1) Aktifitas fisik
 - 2) Gizi
 - 3) Kebiasaan
 - 4) Kondisi lingkungan
 - 5) Pekerjaan

- 6) Status ekonomi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang, karena keterbatasan peneliti baik waktu, pengetahuan, tenaga, maka tidak semua identifikasi masalah penelitian dijadikan batasan masalah, maka peneliti membatasi tentang status gizi dan kesegaran jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah yang adalah:

1. Bagaimana status gizi siswa SDN 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang
2. Bagaimana kesegaran jasmani siswa SDN 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi siswa pada SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa pada SD Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka diharapkan bisa bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
2. Guru penjasorkes dapat dijadikan sebagai pedoman bahkan pentingnya status gizi dan kesegaran jasmani dalam belajar penjasorkes.
3. Sekolah untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.
4. Orangtua/wali murid sebagai masukan dalam meningkatkan gizi siswa dalam keluarga.
5. Siswa sebagai meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan kebutuhan tentang makanan sehat baik disekolah maupun dirumah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang berada pada status gizi Baik. Berarti siswa tersebut sudah mampu memenuhi gizi yang baik, orang tua yang selalu membimbing dan mampu mengarahkan anak untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi. Dan supaya guru juga dapat memberikan pengarahan tentang makanan sehat, agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Dan untuk kedepannya supaya siswa dapat mempertahankan status gizi agar lebih baik lagi.
2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang berada pada kategori Kurang untuk siswa putra, dan kategori Sedang untuk siswa putri. Kenyataan ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik siswa tersebut, oleh karena itu perlu dilaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, gotong royong. Supaya nantinya anak banyak bergerak dan mengeluarkan keringat supaya sehat dan bersemangat dalam proses belajar nantinya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang

ditemui dalam penelitian tentang tinjauan status gizi dan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa ke arah yang lebih baik agar dimasa mendatang status gizi bisa dipertahankan dan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizi dan kesegaran jasmani.
4. Untuk mendapatkan gizi maupun kesegaran jasmani yang baik diharapkan agar siswa memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan juga berolahraga yang teratur
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Auliana Risqie. 2001. *Gizi dan Pengelolaan Pangan*. Yogyakarta : Adi Cipta Karya.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Penerbit Wineka Media Malang.
- Arsil. 2010. *Pendekatan Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press.
- Depdikbud. 2010. *Pemetaan Kesegaran Jasmani Pelajar*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dinata. 2003. *Landasan Psikologi proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Furqon, Ph.D. 2009. *Statistika Terapan Penelitian*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Gusril. 2008. *Model Pengembangan Motorik pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Penerbit Sebelas Maret University Press.
- Khomson, Ali. 2004. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Lisdiana. 1998. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Jakarta : Trubus Unggaran.
- Lufri. 2004. *Kita Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. Padang : Penerbit UNP Press.
- Muhilal, dkk. 1993. *Angka Kecukupan Gizi Yang di Anjurkan Dalam Widya Karya Nasional Pangan*. Jakarta.
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Winarno, M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Penerbit Laboratorium FIK UNP.