

**STUDI STATUS GIZI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA  
KELAS V SD NEGERI 28 PADANG SARAI KELURAHAN LUBUK  
BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**ARI ARMANSYAH  
NIM. 53486**

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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

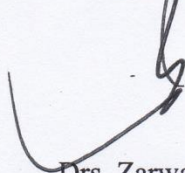
### STUDI STATUS GIZI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS V SD NEGERI 28 PADANG SARAI KELURAHAN LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Nama : Ari Armansyah  
NIM : 53486  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2014

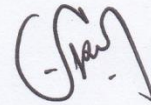
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



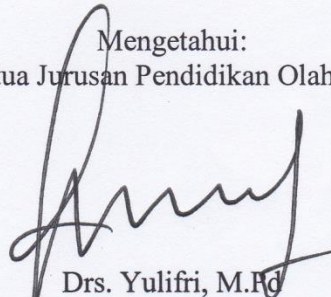
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd  
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN

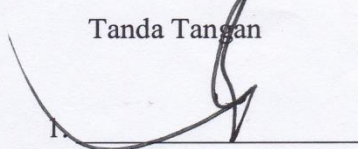
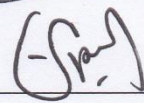
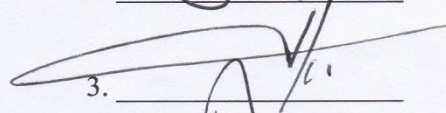
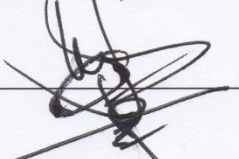
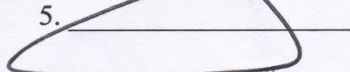
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan dipertahankan di depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : **Studi Status Gizi dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas V SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang**

Nama : Ari Armansyah  
BP/NIM : 2010/53486  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M. Kes.	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Ari Armansyah :Studi Status Gizi dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa kelas v SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu unsur rendahnya hasil belajar penjasorkes di bawah kriteria ketuntasan minimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang duduk di kelas V SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, yang berjumlah sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap status gizi menggunakan tes antropometri, dan hasil belajar dari nilai mid semester. Data dianalisis dengan teknik persentase.

Hasil penelitian (1) status gizi, dari 23 orang siswa, 18 orang memiliki gizi baik, 4 orang gizi kurang dan 1 orang gizi buruk. Artinya siswa yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini banyak yang memiliki gizi baik. (2) Hasil belajar penjasorkes dari 23 orang, 9 orang (39,13%) skor di atas rata-rata, dan 14 orang (60,87%) di bawah skor rata-rata. Untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai 7,5, hanya 4 orang siswa memiliki hasil belajar penjasorkes di atas nilai KKM. Artinya sebagian besar siswa yang terpilih menjadi sampel masih rendah hasil belajar penjasorkesnya.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Status Gizi dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. 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 Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Erianti, 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. Zulman, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, April 2013

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori	
1. Status Gizi .....	8
2. Hasil Belajar Penjasorkes .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Jenis dan Sumber Data .....	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	26
F. Teknik Analisa Data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	28
B. Pembahasan .....	33

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
-----------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Penilaian Status Gizi Berasal Dari BB/TB .....	27
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status gizi Siswa Putera.....	28
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Status gizi Siswa Puteri .....	30
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Frekuensi Variabel Status gizi Siswa Putera.....	29
2. Histogram Frekuensi Variabel Status gizi Siswa Puteri .....	30
3. Histogram Frekuensi Variabel Hasil Belajar penjasorkes .....	32
4. Mengambil Berat Badan Siswa Putra dan Putri .....	45
5. Mengambil Tinggi Badan Siswa Putra dan Putri .....	46
6. Dokumentasi Alat Penunjang Penelitian .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Status Gizi Siswa Putera .....	42
2. Rekap Data Status Gizi Siswa Puteri .....	43
3. Rekap Data Hasil Belajar Penjasorkes .....	44
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	45
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	46
6. Dokumentasi Penelitian .....	47

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, menyumbangkan pada kesehatan fisik dan mentalnya. Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk:

“1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa. Artinya melalui pendidikan penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan

aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu menegmbangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini tentunya diharapkan dapat berjalan dengan baik, sehingga siswa memperoleh hasil belajar yang baik pula. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa hasil belajar penjasorkes diperoleh siswa setelah mereka mengalami proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievment* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”.

Berdasarkan pendapat di atas, bila dikaitkan dengan hasil belajar penjasorkes maka siswa akan mengembangkan kapasitas atau kecakapan-kecakapan potensial yang mereka miliki dalam berbagai keterampilan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik, dalam proses belajar dan hasil belajar yang mereka peroleh dari hasil evaluasi yang dilakukan guru setelah diberikan pembelajaran selama tengah semester atau satu semester.

Untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, banyak faktor yang

mendukung atau yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain yaitu motivasi siswa dalam belajar, kebugaran jasmani siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, metode yang dipakai guru, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, pengawasan orang tua terhadap anaknya dalam belajar, dan lingkungan belajar yang aman, nyaman dan kondusif, serta siswa asyik dengan kesenangan menonton TV atau bermain video game.

Sesuai dengan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan baik, sudah sewajarnya menjadi perhatian bersama. Misalnya bagi guru penjas pembelajaran harus berjalan sebagaimana mestinya, bagaimana kebugaran atau penampilan fisik siswa dalam menghadapi pembelajaran, dan maupun para orang tua di rumah, khususnya dalam pemenuhan gizi dan perhatian serta pengawasan anak dalam belajar. Sehingga hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diperoleh siswa tidak mengecewakan siswa itu sendiri dan orang tua mereka.

Berdasarkan observasi penulis lakukan di lapangan terhadap siswa kelas V, yang sedang belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, sebagian siswa belajar dengan gembira dan ceria dalam bermain, namun sebagian lagi siswa kurang

bersemangat, lesu, sedikit aja bergerak lalu berhenti, dan ada siswa mukanya agak sedikit pucat, sepertinya kurang sehat dan ketika ditanya mereka bilang belum sarapan.

Selanjutnya penulis juga melakukan wawancara dengan guru penjas yang mengajar di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang tersebut tentang hasil belajar penjasorkes siswa. Jawaban yang penulis dapatkan ternyata hasil belajar penjasorkes sebagian besar siswa, khusus siswa yang duduk pada kelas V masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu dengan nilai 7,5. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang ada tercantum di rapor siswa pada semester Juli – Desember tahun 2013.

Sesuai dengan kenyataan seperti yang telah diuraikan di atas, jelaslah bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas V di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang yang jadi permasalahan dalam penelitian ini. Selanjutnya yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, penulis beranggapan salah satu faktor penyebabnya adalah status gizi siswa yang masih buruk. Karena keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh siswa atau jumlah dan makanan yang dikonsumsi merupakan indikator dari status gizi mereka. Benar atau tidaknya anggapan penulis tersebut diperlukan penelitian yang nantinya dapat mengukapan fakta yang sebenarnya, maka pada

kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan studi tentang status gizi dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas V di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kreativitas guru dalam mengajar
2. Motivasi belajar siswa
3. Sarana dan prasarana pembelajaran
4. Metode dan media pembelajaran
5. Status gizi
6. Kesegaran jasmani
7. Lingkungan belajar
8. Perhatian dan pengawasan orang tua
9. Pengaruh TV dan Video Game

## **C. Pembatasan Masalah**

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, dan karena keterbatasan dana, waktu dan referensi yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Status gizi
2. Hasil belajar penjasorkes

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

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana status gizi siswa di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Kota Tengah Kota Padang.
2. Bagaimana hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Kota Tengah Kota Padang.

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

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Status gizi siswa di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Kota Tengah Kota Padang.
2. Hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 28 Padang Sarai Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Kota Tengah Kota Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai masukan tentang status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa.

3. Guru penjas sebagai bahan masukan dalam usaha dan upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Orang tua/wali murid sebagai masukan pengetahuan tentang pentingnya status gizi dalam meningkatkan hasil belajar.
5. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

#### **A. Kesimpulan**

Berikut ini akan dikemukakan kesimpulan tentang:

1. Status gizi, dari 23 orang siswa, 18 orang memiliki gizi baik, 4 orang gizi kurang dan hanya 1 orang gizi buruk. Artinya siswa yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini banyak yang memiliki gizi baik.
2. Hasil belajar penjasorkes dari 23 orang, 9 orang (39,13%) skor di atas rata-rata, dan 14 orang (60,87%) di bawah skor rata-rata. Untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai 7,5, maka hanya 4 orang siswa yang hasil belajar penjasorkesnya di atas nilai KKM tersebut. Artinya sebagian besar siswa yang terpilih menjadi sampel masih rendah hasil belajar penjasorkesnya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pihak Sekolah dan guru penjas, dan para orang tua agar dapat bekerjasama atau bersosialisasi dengan Puskesmas tentang adanya siswa yang mengalami gizi buruk.

2. Guru penjas agar dapat mengembangkan modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena hal ini dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan hasil belajar mereka menjadi lebih baik.
3. Orang tua atau wali murid agar mencukupi kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar penjasorkes, begitu juga dalam memberikan perhatian dan pengawasan pada anaknya dalam belajar.
4. Siswa agar dapat meningkatkan motivasi belajar, sehingga hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.
5. Dinas Kesehatan terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. 2009. Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas, 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta.
- Dimiyati, 2006. Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Rineke Cipta.
- Dinata. 2003. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Djaeni Sediaoetama. 1996. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Ratna.
- Erlina Novita. 2011. Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Belajar Penjasorkes Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sd Negeri 28 Parit Panjang Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Tesis. Padang: FIK UNP.
- Kiram, Yanuar. 2004. Belajar Motorik. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Poerwanto, 2004. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soekirman, SKM. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: PT Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana, 2009. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata. Dkk. 2005. Belajar dan Pembelajaran. Yakarta : PT. Rineka Cipta.
- Syafrizar, 2009. Gizi Olahraga. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Zalfendi dkk. 2011. Gizi Olahraga. Padang: UNP Press.