

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SMK N 1
AMPEK ANGKEK AGAM**

SKRIPSI

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



Oleh

**PURNAMA DIANA SARI
NIM/BP: 1306891/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam

Nama : Purnama Diana Sari
NIM : 1306891
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

Disetujui oleh:

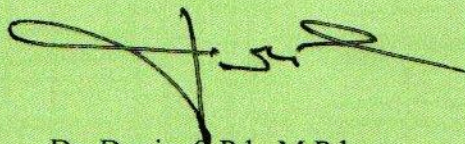
Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 1972 0717 199803 1004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 1972 0717 199803 1004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Purnama Diana Sari
NIM : 1306891/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SMK N 1 AMPEK ANGKEK AGAM

Padang, November 2019

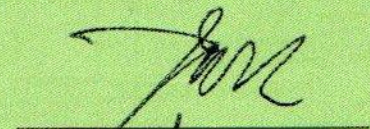
Tim Penguji

Tanda Tangan

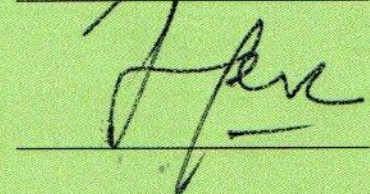
1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd



2. Anggota : 1. Dr.Umar, MS.,AIFO



2. Heru Syarli Lesmana, M.Kes



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMK N 1 Ampek Angkek Agam”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



Purnama Diana Sari
NIM.1306891/2013

ABSTRAK

Purnama Diana Sari. 2013: Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah kesegaran jasmani dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam yang berjumlah sebanyak 897 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan TKJI dan status gizi menggunakan tes antropometri. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor semester siswa. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes, dengan Hasil analisis korelasi antara kesegaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) diperoleh r_{hitung} 0,406 dan r_{tabel} 0,349. besar kontribusi variabel kesegaran jasmani (X_1) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,406^2 \times 100\% = 16,48\%$.

Hipotesis kedua terdapat kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Hasil analisis korelasi antara status gizi (X_2) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam (Y) adalah diperoleh r_{hitung} 0,392 dan r_{tabel} 0,349. besar kontribusi atau sumbangan variabel status gizi (X_2) terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMK N 1 Ampek Angkek Agam tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,392^2 \times 100\% = 15,37\%$.

Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi antara tingkat kesegaran jasmani dan status gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh F_{hitung} 0,589 dan F_{tabel} 0,347. kontribusi antara kesegaran jasmani (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SMK N 1 Ampek Angkek Agam tersebut digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ atau $0,589^2 \times 100\% = 34,69\%$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam”.

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. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta yang telah berjuang mengorbankan seluruh hidupnya dengan segenap cinta dan kasihsayangnya. Terima kasih Ibu Sofianis dan Bapak Adek Saputra, berkat usaha dan do’a Ibu dan Bapakmjumlah anakmu ini bias melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi dan menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini.
2. Terima kasih kepada keluarga besar yang senantiasa memotivasi serta selalu mendoakan kelancaran studi hingga skripsi ini terselesaikan. Terima kasih untuk saudara kandung saya, Firman Adi Saputra, Febri Rama Saputra, dan Muhammad Ravi Saputra dan Alhamdulillah saya akhirnya dapat menyelesaikan pendidikan diperguruan tinggi dan meraih gelar Sarjana.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Bapak Dr. Umar,MS,.AIFO Dan Bapak Heru Syarli Lesmana, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Untuk Patriyanti S.Pd, Nola Delvita S.Pd, Ariza Putri dan Leony Zonika S.I.Kom yang senantiasa memberi dukungan dan mengusahakan segala macam bantuan terkait penyelesaian skripsi ini.
6. Teman-teman dekat, dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang selalu memberikan informasi perkuliahan dan tentang penyelesaian skripsi .

Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa, tentu tidak luput dari salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu saran dari Bapak/Ibuk Tim penguji dan berbagai pihak lainnya, akan penulis jadikan sebagai masukan Untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hasil Belajar Penjasorkes	8
2. Kesegaran Jasmani	11
3. Status Gizi	21
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Defenisi Operasional	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisa Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	49
1. Kesegaran jasmani	49
2. Status gizi.....	51
3. Hasil belajar penjasorkes	52
B. Uji Persyaratan Analisis	54
C. Uji Hipotesis.....	55
D. Pembahasan	58
E. Keterbatasan Penelitian	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	----

LAMPIRAN	66
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	37
2. Sampel Penelitian.....	38
3. Klasifikasi Nilai TKJI.....	45
4. Norma Tes Kesegaran jasmani Indonesia.....	46
5. Klasifikasi Status gizi	46
6. Distribusi Hasil Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	49
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Status Gizi.....	51
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Hasil Belajar Penjasorkes....	53
9. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	54
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	55
11. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentan Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMKN 1 Ampek Angkek Agam	66
Lampiran 2. Data Mentah Status Gizi Siswa SMKN 1 Ampek Angkek Agam.....	67
Lampiran 3. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X_1)	68
Lampiran 4. Uji Normalitas Status Gizi (X_2)	69
Lampiran 5. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar (Y)	70
Lampiran 6. Uji Hipotesis $X_1 Y$	71
Lampiran 7. Uji Hipotesis $X_2 Y$	73
Lampiran 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Umur 13-15 Tahun.....	75
Lampiran 9. Nilai-nilai “r” Product Moment	76
Lampiran 10. Kriteria Penilaian Tingkat Hubungan Signifikan	77
Lampiran 11. tabel nilai dalam distribusi “t”	78
Lampiran 12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	79
Lampiran 13. dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 halaman 3, tentang sistem olahraga Nasional bahwa kecerdasan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan Nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial.

Implementasi dari Undang-undang di atas dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak

serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang dasar olahraga pendidikan, fungsi dan tujuan olahraga yaitu “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Implementasi dari Undang-undang diatas dapat dilihat untuk mencapai suatu hasil belajar yang baik harus di perhatikan kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Kesegaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004:2) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap perubahan fisik (physical stress) yang layak.

Berarti kesegaran jasmani merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup setiap aktifitas fisik. Pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam bentuk hasil belajar yang tinggi.

Kemampuan yang dimiliki siswa berbeda-beda setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Menurut Bloom (dalam Suprijono 2013:6) hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Kemampuan kognitif terdiri dari *knowledge* (pengetahuan, ingatan); *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh); *application* (menerapkan); *analysis* (menguraikan, menentukan hubungan); *synthesis* (mengorganisasikan, merencanakan); dan *evaluating* (menilai). Kemampuan afektif terdiri dari *receiving* (sikap menerima); *responding* (memberikan respon), *valuing* (nilai); *organization* (organisasi); *characterization* (karakterisasi). Kemampuan psikomotorik meliputi *initiatory*, *pre-routine*, dan *routinized*.

Setelah suatu proses belajar berakhir, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran adalah hasil belajar. Hasil belajar digunakan untuk mengetahui sebatas mana siswa dapat memahami serta mengerti materi tersebut. Menurut Hamalik (2004: 31) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengetahuan-pengetahuan, sikap-sikap, apresiasi, abilitas, dan keterampilan.

Menurut Mudjiono (2013: 3) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar

merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Menurut Hamalik (2004: 49) “mendefinisikan hasil belajar sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh pelajar dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan”. Sedangkan, Winkel (2009) bahwa “hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang”

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan dalam proses pembelajaran penjasorkes di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam, ternyata banyak terlihat anak yang lesu, lelah dan loyo bahkan ada yang tertidur saat belajar, sebagian dari mereka terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Ada juga siswa yang mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini diduga karena mereka kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani dan faktor gizi yang baik.

Dilihat dari hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam cenderung rendah. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut disebabkan banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana pembelajaran, lingkungan belajar, metode pembelajaran, media pembelajaran, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas benar atau tidaknya rendahnya hasil belajar penjasorkes di sebabkan oleh tingkat kesegaran dan satatus gizi mereka yang kurang baik, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin untuk melakukan suatu penelitian dengan judul : “Kontribusi Tingkat Kesegaran

Jasmani dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya Kesegaran Jasmani siswa SMK N 1 Ampek Angkek Agam.
2. Kurangnya Kemampuan guru dalam mengajar penjasorkes di SMK N 1 Ampek Angkek Agam.
3. Rendahnya Status Gizi siswa SMK N 1 Ampek Angkek Agam.
4. Kurangnya Metode pembelajaran penjasorkes di SMK N 1 Ampek Angkek Agam.
5. Kurangnya Kondisi Lingkungan SMK N 1 Ampek Angkek Agam.
6. Kurangnya Media pembelajaran di SMK N 1 Ampek Angkek Agam.
7. Kurangnya Motivasi Belajar penjasorkes di SMK N 1 Ampek Angkek Agam.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes dan terbatasnya dana dan waktu maka penulis membatasi atas beberapa variabel saja yang berkaitan dengan kesegaran jasmani dan status gizi serta hasil belajar penjasorkes di SMK N 1 Ampek Angkek Agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.
2. Apakah terdapat kontribusi antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.
3. Apakah terdapat kontribusi antara Kesegaran Jasmani dan Status Gizi secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.
2. Kontribusi Status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.
3. Kontribusi tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 1 Ampek Angkek Agam.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh Strata Satu (S1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai pedoman untuk meningkatkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara bervariasi dan berkualitas.
3. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan kesegaran jasmani dan lebih memperhatikan gizi terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Sebagai bahan acuan bagi orang tua untuk dapat memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anaknya.
5. Mahasiswa sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
6. Kepustakaan sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.