

TINJAUAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI SMAN 11 KOTA PADANG

Agung Cahyadi, S.Pd. M.Pd¹, Mirza, S.Pd. M.Pd², Jasrul Anas, S.Pd. M.Pd³
Universitas Islam Kebangsaan Indonesia¹, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia²,
Universitas Islam Kebangsaan Indonesia³

Abstract : This research is based on the fact that the students of SMAN 11 Kota Padang during lessons in Penjasorkes less passionate as people are tired, often sleepy, and lazy to follow the learning activities. In addition many of the students and sons after arriving at school to buy food or snacks that are less nutritious and healthy, so it appears the physical condition is less balanced, it is suspected to be influenced by the Status of, Nutrition and the level of physical fitness students in SMAN 11 Kota Padang The type of this research is descriptive with the population of research is 211 students, and Sampling done purposive sampling technique, obtained sample amounted to 77 students. This research was conducted in April - 2017 held at SMA Negeri 11 Kota Padang. The instrument used to collect data is by using the age-age index (IMT / U) of children aged 5-18 years and Physical Freshness Indonesia (TKJI) for class XI students(16-19yearsold),From the data analysis, the results of the research are as follows: from 77 students, it is seen that the nutritional status category is very thin as many as 2 students, then the category of nutritional status as many as 6 students, Then the category of normal nutritional status of 66 students, then the fat category as much as 1 student, then the obesity category as much as 2 students, and the level of physical fitness of the students no one in the category Very good, as many as 6 boys have good physical fitness, 50 students Has a moderately categorized level of physical fitness, as many as 21 male students have a physical fitness level of which is categorized as less, and no one has a physical fitness level of which is categorized as less sec Ali, while for the excellent category. From the above data, the average number of values (1) the nutritional status of the male students amounted to 77 people included in the normal category, (2) the level of physical fitness of the male students amounted to 77 people included in the medium category

Keywords: Nutrition and the level of physical

Abstrak : Penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa siswa SMAN 11 Kota Padang pada saat mengikuti pelajaran Penjasorkes kurang bersemangat seperti orang kelelahan, sering mengantuk, dan malas mengikuti aktivitas pembelajaran. selain itu banyak diantara siswa putra dan putri setelah sampai di sekolah membeli makanan atau jajanan yang kurang bergizi dan sehat, sehingga tampak kondisi fisiknya kurang seimbang, hal ini di duga dipengaruhi oleh Status Gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMAN 11 Kota Padang,Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi penelitian adalah 211 orang siswa, dan Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, didapat sampel berjumlah 77 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April- mei 2017 bertempat di SMA Negeri 11 Kota Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk

siswa kelas XI (16-19 tahun), Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 77 siswa terlihat bahwa kategori status gizi sangat kurus sebanyak 2 orang siswa, kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang siswa, selanjutnya kategori status gizi normal sebanyak 66 orang siswa, kemudian kategori gemuk sebanyak 1 orang siswa, selanjutnya kategori obesitas sebanyak 2 orang siswa, dan tingkat kebugaran jasmani siswa tidak ada satu orang pun kategori Baik sekali, sebanyak 6 orang siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategorikan baik, sebanyak 50 orang siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategorikan sedang, sebanyak 21 orang siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategorikan kurang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali. Dari data diatas rata-rata jumlah nilai (1) status gizi siswa putra berjumlah 77 orang termasuk dalam kategori normal, (2) tingkat kebugaran jasmani siswa putra berjumlah 77 orang termasuk dalam kategori sedang

Kata kunci: Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu “Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Dalam meningkatkan mutu Pendidikan dan 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 Perguruan Tinggi, baik secara formal maupun non formal.

Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik di sekolah maupun kepada masyarakat luas.

Dapat dikatakan bahwa Penjaskes bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu, kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial dan pertumbuhan badan. Badan standart Nasional pendidikan 2006:2) bahwa

“Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Berdasarkan ruang lingkup tersebut pendidikan

jasmani tidak terlepas dari kesuegaran tubuh dan kesehatan”

Kesegaran jasmani merupakan kondisi yang sangat berharga bagi setiap siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terutama dalam mengikuti pelajaran sehingga akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa tersebut. Jika seorang siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka dia akan mampu melakukan kegiatan sehari-harinya dengan baik pula dan masih bisa menikmati waktu senggangnya. Beberapa ciri seseorang tidak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik adalah terlihat lemas, ngantuk, tidak konsentrasi malas bergerak dan cepat merasa kelelahan. ”Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat di butuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Deswandi (2012:25)

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain. Umur, jenis kelamin, genetik, dan aktivitas fisik dan dalam hal ini kesehatan mencakup gizi seseorang.

Di samping kesegaran jasmani, faktor gizi juga dapat mempengaruhi keadaan seorang siswa. 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, apabila tidak seimbang akan dapat menyebabkan gizi buruk.

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar 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.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain: faktor perilaku (seperti cara berfikir dinyatakan dalam bentuk memilih-milih makanan), faktor lingkungan sosial (seperti segi kependudukan dengan susunan dan sifat-sifatnya), faktor lingkungan ekonomi(seperti daya beli masyarakat), faktor lingkungan ekologi (seperti kondisi tanah), faktor ketersediaan bahan makanan (seperti sarana dan prasarana kehidupan).

Berdasarkan uraian diatas sangat banyak faktor yang pengaruhi status gizi pada seorang anak agar mempunyai

gizi yang baik, salah satunya pola makanan yang kurang baik, contohnya seperti seringnya mengkonsumsi makanan seperti ciki-ciki, membeli makanan yang di jual di tepi jalan yang terkontaminasi oleh debu maupun polusi kendaraan. faktor lingkungan tempat tinggal anak dapat berpengaruh pada kehidupan anak tersebut, contohnya lingkungan yang kurang sehat kurangnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar tempat tinggal.

METODOLOGI

1. Jenis penelitian ini tergolong penelitian deskriptif, dimana penelitian ini di gunakan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang, Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang yang berjumlah 211 orang. Populasi merupakan sekumpulan objek yang diteliti minimal memiliki satu karakteristik yang sama dari seluruh anggotanya, penulis berpedoman pada pendapat sugiyono (2009:297) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah “*purposive sampling*” menurut nanang martono (2012:79) *purposive sampling* “ merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan putra saja yang berjumlah 77 orang siswa putra. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran Status Gizi Tes status gizi dengan pengukuran anthropometri.

Indeks Masa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2}$$

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani maka dilakukan tes *Lari cepat 60 Meter (sprint)*, *Tes Gantung Angkat Tubuh (pull up)*, *Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik*, *Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)*, *Tes Lari 1200 meter(16-19 Tahun)*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Untuk mengolah data mengenai tinjauan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang. Dilakukan dengan menggunakan rumus persentase “analisis yang digunakan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan frekuensi” Suharsimi, (2010:282)

Rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = Presentase

f = Frekwensi

n = Jumlah

HASIL

Pada bab ini akan di uraikan hasil penelitian mengenai Tinjauan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMAN 11 Kota Padang yang terdiri dari tinjauan status gizi yaitu dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, dan tinjauan kebugaran jasmani siswa yaitu dengan melakukan tes lari cepat 60 meter (*sprint*), tes gantung angkat tubuh (*pull up*), tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), tes lari 1200

meter. Berikut disajikan hasil pengukuran dan analisis datanya:

1. Hasil pengukuran Status Gizi

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan status gizi pada siswa putra yang berjumlah 77 orang. Distribusi frekuensi skornya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

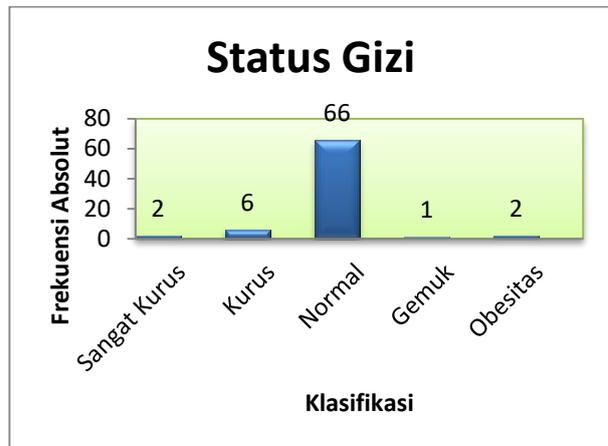
Tabel 7.

Distribusi frekuensi variabel status gizi putra menurut standar indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U).

No	Status Gizi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sangat Kurus	2	2,60%
2	Kurus	6	7,79%
3	Normal	66	85,71%
4	Gemuk	1	1,30%
5	Obesitas	2	2,60%
Jumlah		77	100%

Dapat dilihat pada tabel diatas, hasil perhitungan status gizi siswa putra dapat dikelompokan 5 kategori status gizi yaitu yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus sebanyak 2 orang siswa, dengan persentase (2,60%), kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang siswa dengan persentase (7,79%), selanjutnya kategori status gizi normal sebanyak 66 orang siswa, dengan persentase (85,71%), kemudian kategori gemuk sebanyak 1 orang siswa, dengan persentase (1,30%), selanjutnya kategori obesitas sebanyak 2 orang siswa, dengan persentase (2,60%).

Bedasarkan distribusi diatas dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 9. Grafik

No	Tingkat Kesegaran Jasmani	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0,00%
2	Baik	18 – 21	6	7,79%
3	Sedang	14 – 17	50	64,94%
4	Kurang	10 – 13	21	27,27%
5	Kurang Sekali	5 – 9	0	0,00%
Jumlah			77	100%

Distribusi status gizi siswa putra SMAN 11 Kota Padang

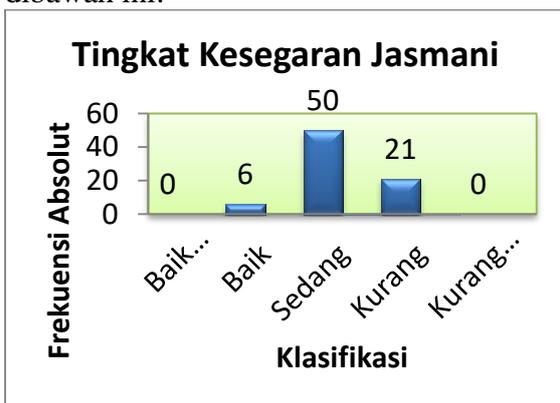
2. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan, maka deskripsi data dilakukan dengan bentuk tes. Hal ini bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Kota Padang Berdasarkan uraian terdahulu maka seterusnya dilakukan analisa data dan pembahasan mengenai hasil penelitian dengan menggunakan metode deskriptif, data yang telah diolah kemudian ditafsirkan sehingga mampu mengungkap sebagaimana adanya tentang studi mengenai tingkat kesegaran jassmani tersebut. Dibawah

ini merupakan distribusi frekuensi dari variabel yang telah diteliti:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kota Padang

Berdasarkan pada tabel di atas yang terdiri 77 siswa putra, tidak ada satu orang pun yang memiliki kesegaran jasmani kategori Baik sekali, sebanyak 6 orang siswa putra (7,79%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 18-21 yang dikategorikan baik, sebanyak 50 orang siswa putera (64,94%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 14-17 yang dikategorikan sedang, sebanyak 21 orang siswa putra (27,27%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 10-13 yang dikategorikan kurang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kesegaran jasmani 5-9 yang dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali (0%) dimiliki siswa putra SMAN 11 Kota Padang. Dan data diatas rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Kota Padang adalah 14,42 dan dikatakan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada grafik dibawah ini:



Gambar 10. Grafik Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa kelas XI SMAN 11 Kota Padang

PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Djoko Pekik (2007:65) mengemukakan bahwa : “Status Gizi adalah Ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari”.

Menurut Triwibowo dan Pusphadani (2015:76)” Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain : (1) faktor ekonomi (2) faktor budaya, (3) faktor lingkungan, dan (4) faktor politik”.

Dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari, karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari akan berdampak pada tinggi atau rendahnya status gizi seseorang. Keadaan lingkungan dan ekonomi yang menghimpit menjadikan seseorang mempunyai beban mental yang berat sehingga menyebabkan kebiasaan makan seseorang kadang-kadang turun dan kadang-kadang naik, keadaan budaya juga sangat berpengaruh karena sikap terhadap makanan masih banyak terdapat pantangan atau tahayul sehingga konsumsi makanan di masyarakat masih rendah, kemudian keadaan politik juga berpengaruh karena tinggi atau rendahnya produksi, distribusi dan kesediaan pangan di tentukan oleh ideologi politik.

Dari hasil pengolahan diperoleh data yang menunjukkan bahwa status gizi yang termasuk dalam kategori status gizi sangat kurus sebanyak 2 orang siswa, dengan persentase (2,60%),

kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang siswa dengan persentase (7,79%), selanjutnya kategori status gizi normal sebanyak 66 orang siswa, dengan persentase (85,71%), kemudian kategori gemuk sebanyak 1 orang siswa, dengan persentase (1,30%), selanjutnya kategori obesitas sebanyak 2 orang siswa, dengan persentase (2,60%).

Mengingat pentingnya status gizi bagi siswa, salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan bagi siswa yang memiliki status gizi kurang adalah : 1) guru penjasorkes di SMAN 11 Kota Padang seharusnya memberikan pengertian dan pemahaman pada siswa tentang pentingnya gizi itu bagi tubuh untuk kegiatan sehari-hari, 2) Siswa, sebagai masukan bahwa pentingnya asupan gizi untuk menjalankan kehidupan sehari-hari, 3) orang tua, sebagai bahan acuan untuk dapat memberikan makanan yang mengandung energi yang lebih baik dalam memenuhi gizi seimbang.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Pada tingkat kesegaran jasmani siswa tidak ada yang memiliki kesegaran jasmani kategori Baik sekali, sebanyak 6 orang siswa putra (7,79%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 18-21 yang dikategorikan baik, sebanyak 50 orang siswa putera (64,94%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 14-17 yang dikategorikan sedang, sebanyak 21 orang siswa putra (27,27%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 10-13 yang dikategorikan kurang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kesegaran jasmani 5-9 yang dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali (0%) dimiliki siswa putra SMAN 11 Kota Padang. Dan data diatas rata-

rata jumlah nilai kesegaran jasmani siswa SMAN 11 Kota Padang adalah 14,42 dan dikatakan sedang.

Dengan sedangnya tingkat ksegaran jasmani siswa tersebut sangat berpengaruh sekali terhadap proses belajar terutama mata pelajaran Penjaskes, karena kesegaran jasmani merupakan hal yang mendasar bagi manusia untuk mengawali setiap aktifitas yang akan dilakukan, apabila seseorang tidak segar otomatis semangat untuk beraktifitasnya berkurang, apabila semangat telah berkurang maka konsentrasi dalam melakukan proses pembelajaran pun sulit untuk dilakukan begitu juga sebaliknya.

Hal ini sangat beralasan, karena sesuai dengan fungsi kesegaran jasmani tersebut sebagai mana yang di ungkapkan Ismaryati (2008:40), yang menyatakan bahwa "fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja".

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai status gizi dan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI di SMAN 11 Kota Padang maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Status Gizi

Maka ditemukan kesimpulan terhadap masalah tersebut bahwa

status gizi yang diolah dengan rumus $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ (Kg/m^2) dari keseluruhan siswa kelas XI yang berjumlah 77 orang siswa yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini dapat dikemukakan kesimpulan bahwa kategori status gizi sangat kurus sebanyak 2 orang siswa, dengan persentase (2,60%), kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang siswa dengan persentase (7,79%), selanjutnya kategori status gizi normal sebanyak 66 orang siswa, dengan persentase (85,71%), kemudian kategori gemuk sebanyak 1 orang siswa, dengan persentase (1,30%), selanjutnya kategori obesitas sebanyak 2 orang siswa, dengan persentase (2,60%). Dari data di atas rata-rata jumlah nilai status gizi siswa putra kelas XI termasuk dalam kategori normal

2) **Tingkat Kesegaran Jasmani**

maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu orang pun yang memiliki kesegaran jasmani kategori Baik sekali, sebanyak 6 orang siswa putra (7,79%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 18-21 yang dikategorikan baik, sebanyak 50 orang siswa putera (64,94%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 14-17 yang dikategorikan sedang, sebanyak 21 orang siswa putra (27,27%) memiliki tingkat kesegaran jasmani 10-13 yang dikategorikan kurang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kesegaran jasmani 5-9 yang dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali (0%) dimiliki siswa putra SMAN 11 Kota Padang. Dan data di atas rata-rata jumlah nilai kesegaran jasmani

siswa SMAN 11 Kota Padang adalah 14,42 dan dikatakan sedang.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SMAN 11 Kota Padang supaya dapat mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar.
2. Orang tua wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan
3. Kepala Sekolah SMAN 11 Kota Padang dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerja sama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.
4. Perlunya koordinasi dan kontrol dari pihak keluarga dan sekolah dalam pemilihan makanan siswa dengan mengganti menu-menu makanan, yang terdapat di kantin sekolah dan lingkungan masyarakat.
5. Siswa SMAN 11 Kota Padang agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
6. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang

pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.

7. Kepada para peneliti lainnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita.(2001). *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta PT GramediaPustakaUtama

Almatsier. Sunita (2003) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta Gramedia

Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press

Arsil. 2000. *Pembina Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP

Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP

Cecep Triwibowo & Pusphandi. 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Nuha Medika

Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi

Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS

Nanang, Matono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja wali pers

Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rinekaa Cipta

Syafriza dan Wilda (2008) *Ilmu Gizi*. Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

Syafrudin, 2012. *Ilmu Keolahragaan*. Padang: UNP Press

Sadirman. (2007) *berbagai cara pendidikan gizi*. Bogor: Bumi Aksara

Zalfendi, dkk (2011). *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press