

Tinjauan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang

**Taufikurrahman Hasibuan, Edwarsyah, Eldawaty, Hilmainur
Syampurma**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

taufikurrahmanhsb@gmail.com, edwarsyah@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id,

hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Tinjauan, Status Gizi.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya status gizi yang ditemukan dengan adanya beberapa siswa yang cepat lelah, lesu dan mengantuk serta siswa yang kurus dan pendek yang tidak sesuai dengan usianya sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya di Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status gizi pada siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang memiliki populasi berjumlah 28 siswa dengan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang berjumlah 28 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan teknik rumus persentase. Berdasarkan analisis diperoleh hasil bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang dinilai normal dengan status gizi siswa putra yang berada kategori sangat kurus 1 orang (3,5%), kategori kurus 3 orang (10,7%), kategori normal 17 orang (60,7%), kategori gemuk 5 orang (17,8%) dan kategori obesitas 2 orang (7,1%).

Keywords : *Observation, Nutrient Status.*

Abstract : *The problem in this research is the low nutrient status found with there was many student that having fast tired, weak, and being sleepy that also many student is thin and short body that's not relate with their ages and it will causing a negative effect to their study results in Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang. This experiment goals for knowing nutrient status from students in SD Angkasa 2 Lanut Padang. This study type is descriptive research that the population amount of 28 student with the sample using a simple random sampling technique that is 28 students. The collection data method is using a body weight and measurement body high. This research is using instrumental test Indeks Massa Tubuh (IMT). The data analyze is using a persentase formula technique. Based on the study result that is nutrient status the students in SD Angkasa 2 Lanut Padang has is normal with boys nutrient status is 1 person very thin category (3,5%), 3 person thin category (10,7%), 17 person normal category (60,7%), 5 person fat category (17,8%) and 2 person obesity category (7,1%).*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Sumber daya manusia merupakan individu yang kemampuannya harus dilatih dan dikembangkan untuk mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Dalam upaya untuk membantu mengoptimalkan kesehatan jasmani dibutuhkan adanya pendidikan olahraga. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Pasal 1 No 11 "Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani." Menurut Hasriwandi Nur (2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional". "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kese- hatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan" (Sepriadi, 2017). Menurut Rika & Eldawaty (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu

terlihat sehat" Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) "Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa."

Secara umum pendidikan olahraga dapat diartikan sebagai suatu upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental dan sosial termasuk emosional) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Adapun manfaat pendidikan olahraga pada dasarnya adalah untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal. Manfaat pendidikan olahraga dapat dirasakan oleh seluruh siswa di semua jenjang pendidikan yang ada (SD-SMA).

Pendidikan olahraga bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar (SD) diarahkan untuk membina agar memiliki sikap dan perilaku hidup bersih, sehat, bugar dan berdisiplin. Disamping itu pendidikan olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik baik jasmaniah maupun rohaniah melalui pemahaman dan pengalaman gaya hidup sehat bagi peserta didik. Dengan demikian diharapkan anak tumbuh dan berkembang secara wajar dalam aspek, jasmani, mental, sosial dan emosionalnya.

Hilmainur (2018). Gizi adalah zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Begitupun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dimasa

tumbuh kembang remaja yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang.

Gizi merupakan suatu proses organisme dengan cara mengonsumsi suatu makanan secara normal dengan melalui proses pencernaan, absorb, transportasi, penyimpanan, metabolisme, serta pengeluaran zat yang sudah tidak dibutuhkan untuk pertumbuhan, menghasilkan energi, dan lain sebagainya.

Menurut Sefri (2018), "Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam periode yang lama." Menurut Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2021), status gizi adalah keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Status atau nilai gizi yang dimiliki oleh seseorang mempunyai peran penting dalam pertumbuhan, dan perkembangan dengan status gizi yang baik maka tingkat Karena Kebugaran jasmani seseorang akan baik pula. Sedangkan kondisi gizi yang baik akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik ia akan terlihat aktif dan lebih bersemangat atau bergairah dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan gizi, dan kesehatan berkaitan erat dengan kebugaran jasmani.

Gizi adalah sesuatu yang sangat penting bagi setiap siswa dalam melakukan aktivitas belajar. sehingga dengan adanya asupan gizi yang baik serta pola makan yang teratur mengakibatkan anak dapat tumbuh kembang dengan baik, serta dapat memperoleh kecerdasan. Untuk itu peran orang tua sangat diharapkan terhadap apa saja yang seharusnya boleh dikonsumsi dan apa saja

yang tidak boleh dikonsumsi oleh anaknya karena terutama sekali perhatian dari orang tua sangatlah penting terhadap aktivitas belajar anaknya.

Usia anak sekolah merupakan masa tumbuh kembang anak sehingga dibutuhkan asupan zat gizi secara optimal baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Rendahnya asupan sayur dan buah sebagai sumber zat gizi mikro merupakan salah satu kesalahan pola makan pada anak usia sekolah. Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun gizi lebih yaitu anak usia sekolah (Anzarkusuma, 2014).

Menurut Eldawaty (2020:22) " Anak merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan penyakit. Anak dengan kekurangan gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan spiritual. Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia".

Anak usia sekolah adalah anak usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dasar ini merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik, berprestasi dan aktifitas yang membanggakan (Hapsari, 2011).

Pada umur ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjningsih, 2012).

Dari uraian diatas jelas bahwa gizi sangat penting dan berpengaruh terhadap anak untuk tumbuh kembangnya. Gizi merupakan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh, baik itu berupa karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air yang berguna untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Lebih luas gizi diartikan sebagai suatu alat untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi tubuh serta menghasilkan tenaga. Selain itu, gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan kelangsungan hidup seseorang.

Siswa merupakan generasi penerus dalam kelangsungan hidup selanjutnya. Untuk menghasilkan generasi yang baik diperlukan kualitas binaan yang baik. Untuk mendapatkan generasi yang sehat dan bergizi diperlukan asupan yang mendukung unsur-unsur sehat dan bergizi tersebut dengan cara memberikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan siswa yang mampu untuk menunjang aktivitas mereka.

Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa, baik perkembangan fisik maupun psikologisnya. Masalah gizi pada anak didik akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kebugaran jasmani. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saat melakukan aktivitas. Pada dasarnya setiap siswa mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, tinggi badan dan berat badan.

Kualitas gizi seseorang atau anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: 1) pendidikan orang tua/tingkat pengetahuan orang tua, 2) besar keluarga/jumlah anggota keluarga, 3) konsumsi zat gizi, 4) lingkungan sosial, dan

5) faktor genetik/keturunan (Zarwan, 2019).

Kelima faktor diatas sangat berpengaruh terhadap tingkat gizi seseorang atau anak. Untuk itu sebagai orang tua pengetahuan dalam memberikan gizi kepada anak sangat berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang anaknya. Begitu juga dengan jumlah anggota keluarga yang dipengaruhi oleh keadaan ekonomi keluarga, saat suatu keluarga memiliki pendapatan yang rendah sedangkan tanggungan dalam keluarga sangat banyak maka ini akan berimbas pada konsumsi pangan didalam keluarga itu sendiri. Sebab kebutuhan gizi yang seharusnya bisa dicukupi jadi berkurang karena jumlah anggota keluarga yang banyak tanpa diimbangi oleh pendapatan keluarga yang cukup.

Idealnya untuk memperoleh status gizi yang baik, diperlukan asupan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, juga perlu adanya dukungan keluarga terutama orang tua dalam memberikan asupan gizi pada anaknya, serta berolahraga yang cukup sehingga status gizi siswa menjadi baik.

Namun kenyataannya setelah melakukan observasi di lapangan terhadap siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang, ditemukan bahwa siswa di sekolah itu ada yang cepat lelah, lesu dan mengantuk serta ditemukan juga siswa yang kurus dan pendek yang tidak sesuai dengan usianya sehingga dapat berakibat negatif terhadap hasil belajarnya. Semua temuan di atas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan serta hasil belajar siswa tersebut.

Banyak faktor yang menyebabkan permasalahan diatas diantaranya: pengetahuan gizi yang kurang, faktor

lingkungan, ketersediaan bahan pangan, makanan yang kurang higienis. Uraian di atas menggambarkan banyak faktor yang terjadi di lapangan yang berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang status gizi siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti mengkhawatirkan apabila dibiarkan saja maka minat belajar para siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang akan semakin rendah setiap harinya yang berakibat pada prestasi belajar yang menurun. Untuk mengantisipasi agar permasalahan yang muncul ini tidak semakin memburuk dan agar adanya perubahan dalam Proses Belajar Mengajar baik itu di dalam kelas maupun ketika di lapangan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai tinjauan status gizi pada para siswa tersebut. Adapun judul yang ingin peneliti angkat dalam penelitian ini adalah "Tinjauan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang."

METODE

Jenis penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif. menurut Sugiyono (2009:197) bahwa "penelitian deskriptif

merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang." Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang. Menurut Suwirman (2015:54) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah 28 siswa Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang. Menurut Arikunto

(2010:174), "Sampel adalah sebahagian atau wakil dari populasi yang diteliti." Sampel dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Dengan sampel berjumlah 28 siswa. Instrumen tes untuk mengukur status gizi yang digunakan adalah perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik pengumpulan data menggunakan timbangan badan (kg) dan pengukuran tinggi badan (cm). Teknik analisis untuk mengolah data mengenai status gizi siswa/siswi SD Angkasa 2 Lanut Padang dilakukan dengan teknik rumus persentase.

HASIL

Berikut hasil penelitian yang akan di deskripsikan melalui tabel distribusi dan histogram.

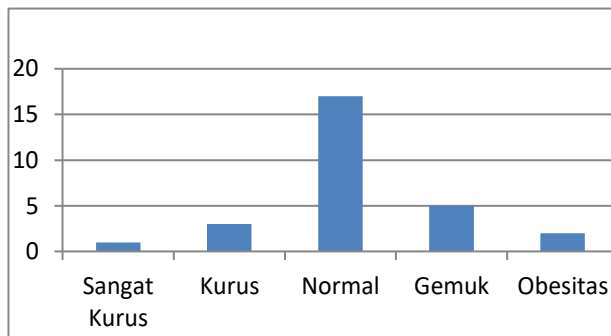
1. Status Gizi Siswa SD Angkasa 2 Lanut Padang

Hasil penelitian tentang status gizi siswa SD Angkasa 2 Lanut Padang diketahui dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. Hasil pengukuran status gizi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Status Gizi Siswa SD Angkasa 2 Lanut Padang

Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram berikut :

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurus	1	3,5%
2	Kurus	3	10,7%
3	Normal	17	60,7%
4	Gemuk	5	17,8%
5	Obesitas	2	7,1%
Jumlah		28	100%



Gambar 1. Histogram Hasil Status Gizi Siswa SD Angkasa 2 Lanut Padang

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa di SD Angkasa 2 Lanut Padang kurang dari rata rata sebanyak 4 orang (14,2%), normal sebanyak 17 orang (60,7%), siswa yang berada di atas rata rata sebanyak 7 orang (24,9%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan dan peneliti jabarkan mengenai status gizi Siswa Angkasa II Lanut Padang didapatkan hasil bahwasanya status gizi Siswa Angkasa II Lanut Padang dapat kategori sangat kurus sebanyak 1 orang (3,5%), kategori kurus 3 orang (10,7%), kategori normal 17 orang (60,7%), kategori gemuk sebanyak 5 orang (17,8%), dan kategori obesitas 2 orang (7,1%).

Beberapa dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori normal, dan berarti bisa di katakan status gizi sudah cukup baik. Namun, masih ada populasi yang berada pada kategori yang tidak normal, baik itu sangat kurus, kurus ataupun gemuk.

Meskipun secara keseluruhan status gizi siswa normal, akan tetapi ada yang perlu mendapat perhatian. Anak yang memiliki status gizi kurus ternyata adalah anak yang memiliki kecenderungan aktivitas fisik yang kurang. Akibatnya otot-otot tubuh anak tidak

berkembang dengan baik, sehingga komposisi tubuh pun menjadi tidak ideal.

Adapun anak yang dalam kategori gemuk ternyata memiliki beberapa sebab. Pertama dari faktor genetik ternyata orangtua mereka menderita obesitas. Selain itu pola makan anak juga cenderung tidak terkontrol serta aktivitas fisik anak tersebut pun kurang memadai. Akibatnya karbohidrat yang berada dalam tubuh disimpan menjadi lemak yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara berat badan dengan tinggi badan anak.

Menurut Eldawaty (2020) Status gizi adalah kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan, kesehatan, dan mempunyai energi untuk belajar dan bermain. Berdasarkan kutipan diatas bahwasanya ada keterkaitan yang kuat dimana antara makanan, tubuh manusia, serta lingkungan hidup manusia yang saling memiliki peran penting terhadap keadaan kesehatan seseorang maka dengan adanya status gizi dapat memiliki pencapaian yang optimal.

Hal tersebut dapat ditanggulangi dengan mengadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi terhadap anak sekolah dasar paling tidak satu kali dalam setiap semester.

Maka solusi agar siswa dapat mencukupi gizi mereka, siswa tersebut dianjurkan memperhatikan pola makan mereka sehari-hari sebagaimana menurut Hilmainur (2018) mengatakan bahwa "gizi adalah zat atau elemen yang terkandung dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air."

Jika siswa tersebut memiliki status gizi sangat kurus atau kurus, maka siswa tersebut harus banyak memakan makanan yang bergizi seperti "empat sehat lima sempurna", dan bagi siswa yang memiliki status gizi

gemuk, maka siswa tersebut harus mengurangi makanan yang mengandung lemak dan membatasi pola makan yang berlebihan. Gizi dikatakan suatu tanda-tanda atau penampilan fisik yang diakibatkan karena adanya keseimbangan antara gizi seseorang dipengaruhi oleh tingkat konsumsi atau asupan makanan dan status kesehatan. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan efisien, sehingga memungkinkan seseorang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja.

Terlepas dari pada itu siswa tersebut harus diberikan juga penyuluhan, dengan penyuluhan informasi yang diberikan bisa merata sampainya kepada orangtua siswa maupun guru yang mengajar, jadi pemantauan status gizi anak juga tidak terbatas disekolah, namun juga bisa dilakukan dirumah oleh orangtua, karena bagaimanapun orangtua adalah orang yang paling dekat keberadaannya dengan siswa tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan, hasil penelitian status gizi dilakukan di Sekolah Dasar Angkasa 2 Lanut Padang yaitu status gizi siswa putra yang berada kategori sangat kurus 1 orang (3,5%), kategori kurus 3 orang (10,7%), kategori normal 17 orang (60,7%), kategori gemuk 5 orang (17,8%) dan kategori obesitas 2 orang (7,1%). Jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa SD Angkasa 2 Lanut Padang dinilai normal.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*.

- Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Anzarkusuma, I. S., dkk. 2014. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang (Nutritional Status Based On Primary School Studentâ€™ S Dietary Intake In Rajeg District Tangerang CITY). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 135-148.
- Eldawaty. 2020. Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3 (6), 21-23.
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Hasriwandi Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.
- Hapsari, I. A., dkk. 2011. *Gambaran Status Gizi Siswa SD Negeri 3 Peliatan Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Hilmainur S. 2018. *Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi Siswa- Siswi SMP Negeri 32 Padang*. *Jurnal Menssana*. Padang: FIK UNP. Vol. 3, No. 1. Hal. 88-89.
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon.

JURNAL OLYMPUS, 2(01), 53-61.

- Rika S. & E. Eldawaty. 2018. kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", jm, vol. 3, no. 2, pp. 47-52.
- Sefri Hardiansyah. 2018. Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. Jurnal Pendidikan dan olahraga. Vol 1, No.1. Hal. 161-165.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24- 34.
- Soetjningsih. 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang : UNP Press.
- Undang Undang Dasar Republik Indonesia No 3. Pasal 11 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Zarwan & Edwarsyah. 2019. Pelatihan dan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat.: *Jurnal Berkarya Akan Pengabdian pada Masyarakat*. Padang. Universitas Negeri Padang. Vol. 1, No 1. Hal. 21-26.