



Tinjauan Status Gizi dan Kesehatan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama

Debi Putra Yoga

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

debiputrayoga@gmail.com, nandochiky@gmail.com

Kata Kunci : Tingkat status gizi dan kesehatan jasmani

Abstrak: Masalah pada penelitian ini adalah terlihat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran. Hal ini mengindikasikan kurang status gizi siswa dan kurangnya kesehatan jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran status gizi dan kesehatan jasmani pelajar Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan. Teknik analisis data yaitu dengan deskriptif kuantitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata status gizi siswa putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 18.27 yaitu pada kategori normal. Rata-rata status gizi siswa putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 20.83 yaitu pada kategori normal. Rata-rata kesehatan jasmani siswa putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 12.91 yaitu pada kategori kurang. Rata-rata kesehatan jasmani siswa putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 11.23 yaitu pada kategori kurang.

Keywords: *Nutritional status and physical fitness*

Abstract: *The problem in this study is the visible students in doing sports activities, they look tired like people fatigue, lack of enthusiasm, often sleepy during the hours of study. This indicates the lack of nutritional status of the students and the lack of physical fitness of the students. The sampling technique was purposive sampling, in which 25 people included 12 male students and 13 female students. Data analysis technique is with quantitative descriptive. The results showed that the average nutritional status of grade VIII.1 students in State Junior High School 3 Koto XIII Tarusan was 18.27 in the normal category. The average nutritional status of female students of Class VIII.1 in State Junior High School 3 Koto XIII Tarusan is 20.83 that is in the normal category. The average physical fitness of male students of Class VIII.1 in State Junior High School 3 Koto XIII Tarusan is 12.91 ie in the less category. The average physical fitness of female students of Class VIII.1 in State Junior High School 3 Koto XIII Tarusan is 11.23 which is in the less category.*

PENDAHULUAN

Mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan dari pembukaan UUD 1945 alenia ke empat. Dalam pencapaian masyarakat yang adil, makmur, dan berpengetahuan, pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan mempunyai tujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas, yaitu berilmu pengetahuan,

memiliki keterampilan, serta sehat jasmani dan rohaninya. Maka dari itu sangat diperlukan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang untuk meningkatkan pendidikan di Indonesia yang sesuai dengan UU Pendidikan RI No.20 Tahun 2003 Pasal 1: "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada

Tuhan Yang Maha Esa. Yaitu dengan mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, berilmu pengetahuan yang luas, cakap, kreatif dalam melakukan kegiatan belajar, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Untuk mewujudkan pembangunan pendidikan di Indonesia, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan yang berkualitas dan ditunjang kualitas sumber daya manusia. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan lingkungan sekitarnya. Ketiga unsur tersebut dapat diwujudkan melalui aktivitas fisik dan bermain, serta pengadaan sarana dan prasarana yang memadai.

Kebutuhan gizi sangat penting dimiliki oleh anak. Karena gizi yang baik dapat diperoleh dengan menyediakan makanan dalam jumlah yang cukup serta menu yang seimbang sesuai dengan umur masing-masing anak. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi dan kualitas serta merangsang perkembangan otak, kemampuan kerja yang optimal, serta pertumbuhan fisik. Selanjutnya Anak yang mempunyai status gizi yang baik makan pertumbuhannya dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat (Arnando & Firdaus, Kamal, 2018). Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, Depdiknas menerapkan salah satu mata pelajaran wajib yaitu Penjasorkes yang dapat membantu pertumbuhan fisik siswa.

Untuk memperoleh tingkat kesehatan jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah status gizi atau yang berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh. Hal yang harus dilakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air minum yang cukup. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh untuk tumbuh

dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam masa pertumbuhan.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan makan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh zat tersebut. Status gizi optimal apabila memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Keadaan kurang gizi dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Status gizi dan tingkat kesehatan jasmani banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya:

pengetahuan gizi yang kurang, tingkat ekonomi, faktor anggota keluarga, faktor lingkungan, ketersediaan bahan pangan, kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik, sarana dan prasarana yang kurang, kondisi fisik siswa, serta kemampuan guru penjasorkes dalam mengajar.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan, terlihat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk pada jam pelajaran dan ada mukanya yang pucat seperti kurang sehat. Peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh status gizi dan tingkat kesehatan jasmani siswa yang masih rendah, apabila hal tersebut dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan dan mencari gambaran tentang status gizi dan tingkat kesehatan jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif, dengan tujuan untuk menggambarkan atau mengetahui status gizi dan kesehatan jasmani secara pasti. Tempat adalah di Sekolah menengah pertama Negeri Koto XI Tarusan. Populasi dalam penelitian ini adalah Pelajar Sekolah menengah pertama Negeri Koto XI Tarusan yang berjumlah 120 orang. Teknik penarikan sampel yang

digunakan dalam penelitian ini adalah Secara purposive sampling yaitu sampel yang diambil bagian dari populasi. Sampel yang diambil pada penelitian yaitu Putra dan putri kelas VIII.1 dengan jumlah 25 orang. Teknik analisa data yaitu adalah secara deskriptif.

HASIL

1. Tinjauan Status Gizi Siswa Putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata status gizi siswa putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 18.27 dengan standar deviasi \pm 3.624, nilai minimum 13.6 dan maksimum 25.5.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Indeks IMT / U	Kategori	Fa	Fr (%)
< -3 SD	Sangat Kurus	2	16.7
≥ -3 SD s/d ≤ -2 SD	Kurus	1	8.3
≥ -2 SD s/d ≤ 1 SD	Normal	7	58.3
> 1 SD s/d 2 SD	Gemuk	1	8.3
> 2 SD	Obesitas	1	8.3
Jumlah		12	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 12 orang sampel ditemukan sebanyak 2 orang (16.7%) mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai status gizi pada kategori kurus, sebanyak 7 orang (58.3%) mempunyai status gizi pada kategori normal, sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai status gizi pada kategori gemuk dan sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai status gizi pada kategori obesitas pada siswa putra kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan..

2. Tinjauan Status Gizi Siswa Putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata status gizi siswa putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 20.83 dengan standar deviasi \pm 4.660, nilai minimum 13.8 dan maksimum 32.9.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Indeks IMT / U	Kategori	Fa	Fr (%)
< -3 SD	Sangat Kurus	1	7.7
≥ -3 SD s/d ≤ -2 SD	Kurus	1	7.7
≥ -2 SD s/d ≤ 1 SD	Normal	7	53.8
> 1 SD s/d 2 SD	Gemuk	3	23.1
> 2 SD	Obesitas	1	7.7
Jumlah		13	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 13 orang sampel ditemukan sebanyak 1 orang (7.7%) mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, sebanyak 1 orang (7.73%) mempunyai status gizi pada kategori kurus, sebanyak 7 orang (53.8%) mempunyai status gizi pada kategori normal, sebanyak 3 orang (23.1%) mempunyai status gizi pada kategori gemuk dan sebanyak 1 orang (7.7%) mempunyai status gizi pada kategori obesitas pada siswa putri kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

3. Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata kesehatan jasmani siswa putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 12.91 dengan standar deviasi \pm 2.998, nilai minimum 9 dan maksimum 18.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Fa	Fr (%)
22-25	Baik Sekali	0	0.0
18-21	Baik	1	8.3
14-17	Sedang	4	41.7
10-13	Kurang	5	16.7
5-9	Kurang Sekali	2	16.7
Jumlah		12	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 12 orang sampel ditemukan sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai kesehatan jasmani pada kategori baik, sebanyak 4 orang (33.3%) mempunyai kesehatan jasmani pada kategori sedang,

sebanyak 5 orang (41.7%) mempunyai kesehatan jasmani pada kurang, sebanyak 2 orang (16.7%) mempunyai kesehatan jasmani pada kategori kurang sekali pada siswa putra kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

4. Tinjauan Kesehatan Jasmani Siswa Putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata kesehatan jasmani siswa putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 11.23 dengan standar deviasi \pm 2.862, nilai minimum 8 dan maksimum 16.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesehatan Jasmani Siswa Putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Fa	Fr (%)
22-25	Baik Sekali	0	0.0
18-21	Baik	0	0.0
14-17	Sedang	3	23.1
10-13	Kurang	5	38.5
5-9	Kurang Sekali	5	38.5
Jumlah		13	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 13 orang sampel ditemukan sebanyak 3 orang (23.1%) mempunyai kesehatan jasmani pada kategori sedang, sebanyak 5 orang (38.5%) mempunyai kesehatan jasmani pada kurang dan sebanyak 5 orang (38.5%) mempunyai kesehatan jasmani pada kurang sekali pada siswa putra kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

PEMBAHASAN

1. Tinjauan Status Gizi Siswa Putra dan Putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 orang sampel putra ditemukan sebanyak 2 orang (16.7%) mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai status gizi pada kategori kurus, sebanyak 7 orang (58.3%) mempunyai status gizi pada kategori normal, sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai status gizi pada kategori gemuk dan sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai status gizi pada kategori obesitas

pada siswa putra kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

Pada siswa putri terlihat bahwa dari 13 orang sampel ditemukan sebanyak 1 orang (7.7%) mempunyai status gizi pada kategori sangat kurus, sebanyak 1 orang (7.73%) mempunyai status gizi pada kategori kurus, sebanyak 7 orang (53.8%) mempunyai status gizi pada kategori normal, sebanyak 3 orang (23.1%) mempunyai status gizi pada kategori gemuk dan sebanyak 1 orang (7.7%) mempunyai status gizi pada kategori obesitas pada siswa putri kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan. Suhardjo (2002) mengungkapkan bahwa status gizi adalah keadaan pemasukan zat gizi dengan pengeluaran zat gizi oleh suatu organisme, status tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Berdasarkan pendapat tersebut, status gizi berhubungan sangat erat dengan pemasukan zat-zat gizi dan penggunaan oleh tubuh. Menurut Supriasa (2001) bahwa status gizi adalah cukupnya zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, status zat gizi ini berhubungan sel-sel tubuh dengan penggantian zat makanan.

Terlihat pada penelitian bahwa paling banyak siswa putra dan putri mempunyai status gizi pada kategori normal. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran melalui BMT/U dimana paling banyak siswa rata-rata mempunyai indeks masa tubuh pada rentang nilai $\geq -2 SD$ s/d $\leq 1 SD$, hal ini menunjukkan bahwa status gizi siswa pada kategori normal.

Khumadi (1994) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Apabila mekanisme kerja organ tubuh terpenuhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir tinggi untuk melakukan kegiatan fisik.

Soetjningsih. (1998) juga menyatakan bahwa tidak seimbangnya gizi seseorang, dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga anak terlihat kurang bersemangat, kurang bergairah, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah diserang oleh bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran.

Sedangkan gizi lebih adalah gizi yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa rata – rata status gizi siswa pada kategori normal baik pada siswa putra maupun siswa putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan. Telah normalnya status gizi siswa ini menunjukkan bahwa telah baiknya asupan gizi siswa tersebut. Hal ini perlu dipertahankan karena pada masa usia remaja ini siswa membutuhkan asupan gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam hal ini perlu adanya upaya untuk menjaga asupan gizi siswa sehingga status gizi siswa tetap berada pada kategori normal.

2. Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 orang sampel putra ditemukan sebanyak 1 orang (8.3%) mempunyai kesegaran jasmani pada kategori baik, sebanyak 4 orang (33.3%) mempunyai kesegaran jasmani pada kategori sedang, sebanyak 5 orang (41.7%) mempunyai kesegaran jasmani pada kategori kurang, sebanyak 2 orang (16.7%) mempunyai kesegaran jasmani pada kategori kurang sekali pada siswa putra kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

Untuk siswa putri didapatkan bahwa dari 13 orang sampel ditemukan sebanyak 3 orang (23.1%) mempunyai kesegaran jasmani pada kategori sedang, sebanyak 5 orang (38.5%) mempunyai kesegaran jasmani pada kurang dan sebanyak 5 orang (38.5%) mempunyai kesegaran jasmani pada kurang sekali pada siswa putra kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan.

Menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2006) Kesegaran Jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak”. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran

kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

Terlihat pada penelitian bahwa rata – rata jasmani siswa putra maupun putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan adalah 12.91 yaitu pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan masih kurang aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana diketahui bahwa aktivitas fisik seperti: bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif.

Kesegaran jasmani ini diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik.

Pengujian terhadap kesegaran jasmani siswa putra dan putri meliputi tes gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 800 meter. Siswa dibagi atas kelompok putra dan kelompok putri, kemudian siswa diarahkan untuk melakukan tes fisik yang telah ditetapkan peneliti. Setelah siswa selesai melakukan tes fisik maka dilakukan penilaian terhadap kesegaran jasmani untuk kelompok putra dan kelompok putri dan hasilnya dikategorikan berdasarkan norma yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa rata – rata kesegaran jasmani siswa putra maupun putri kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XI Tarusan pada kategori kurang. Hal ini perlu ditingkatkan karena kesegaran jasmani sangat dibutuhkan pada usia remaja untuk dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dalam hal ini perlu adanya latihan fisik secara teratur pada siswa sehingga kesegaran jasmani siswa dapat meningkat menjadi lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata status gizi siswa putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama

- Negeri 3 Koto XIII Tarusan adalah 18.27 yaitu pada kategori normal.
2. Rata-rata status gizi siswa putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XIII Tarusan adalah 20.83 yaitu pada kategori normal.
 3. Rata-rata kesehatan jasmani siswa putra Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XIII Tarusan adalah 12.91 yaitu pada kategori kurang.
 4. Rata-rata kesehatan jasmani siswa putri Kelas VIII.1 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Koto XIII Tarusan adalah 11.23 yaitu pada kategori kurang.

Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 64-80.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Agus, 2004. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press.
- Almatsier.S, 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia PustakaUtama.
- Arnando, M., & Firdaus, Kamal, K. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.73>
- Arikunto,S. 2010. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Edisi revisi. Jakarta: rineka cipta.
- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC
- Arsil. 2002. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (2019). *Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 63-67.
- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sporta Sainatika*, 3(1), 410-422.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). *Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman*. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan antara Motivasi Belajar dan