

**ANALISIS STATUS DAN KEBUTUHAN GIZI
PESERTA DIDIK KELAS 5 SEKOLAH DASAR
NEGERI 3 TAMBLANG TAHUN PELAJARAN
2024/2025**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**



**Oleh
Kadek Ratna
NIM 2116011058**

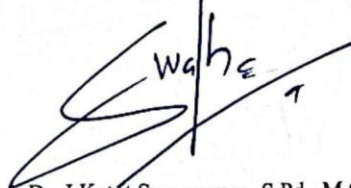
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing Utama,

Handwritten signature in blue ink, featuring a large, stylized 'S' and 'W' with a vertical line through them.

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP. 198003112008121002

Pembimbing Wakil,

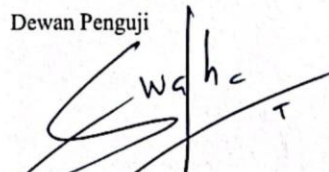
Handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping, fluid strokes.

Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 198810302020121009

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Kadek Ratna,
Telah diujikan di depan dewan penguji
Pada tanggal : 26 Februari 2025

Dewan Penguji



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P.
NIP. 198003112008121002

(Ketua)



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 198810302020121009

(Anggota)



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

(Anggota)



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.
NIP. 198008112008121001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 26 Februari 2025

Mengetahui

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan

Dean Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP. 196805172001121001

 Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Analisis Status Dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Tamblang Tahun Pelajaran 2024/2025" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 26 Februari 2025
Yang membuat keputusan



Kadek Ratna
NIM.2116011058

KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan Bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

BAPAK & IBU TERCINTA

I Nyoman Widana & Made Garmini

“ Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya hingga sampai saat ini, yang juga telah membantu dan mengajarkan saya sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampa di jenjang perguruan tinggi, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyertai dan memberikan jalan terbaik “

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

“ Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan “

SAHABAT & TEMAN-TEMAN

“ Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan berterima kasih atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini “

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

**“ JADI MANUSIA BESARKANLAH
JIWAMU, KARENA SUNGGUH SULIT
MENJELMA MENJADI MANUSIA
SEKALIPUN HINA “
(NITISASTRA~)**

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “ **Analisis Status Dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Tamblang Tahun Pelajaran 2024/2025** “. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai penguji III.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M S, S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga, sekaligus sebagai penguji IV.
8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.

9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

10. Dr. I Ketut Semarayasa S.Pd., M.Or., AIFO-P., selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan,

11. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd., selaku Pembimbing Wakil yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan,

12. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.

13. Pihak keluarga yang sudah mensupport dan memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatas kemampuan peneliti yang di miliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 26 Februari 2025



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN LOGO	iv
HALAMAN JUDUL.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	viii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	ix
PERNYATAAN.....	x
KATA PERSEMBAHAN.....	xi
MOTTO	xii
PRAKATA.....	xiii
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1_Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	4
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian	5
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
2.1 Kajian Teori.....	13
2.1.1 Karakteristik dan Kebutuhan Anak Sekolah Dasar.....	24
2.1.2 Kebutuhan Dasar Anak Usia Sekolah Dasar.....	29
2.1.3 Peran PJOK Dalam Tumbuh Kembang Jasmani Peserta Didik.....	30
2.1.4 Anak-anak di Sekolah Dasar dan Kebutuhan Gizi Mereka.....	32
2.2 Kajian Penelitian Relevan	41
2.3 Kerangka Berpikir	43

BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Metode Penelitian.....	47
3.2 Rancangan Penelitian.....	48
3.3 Subjek Penelitian.....	49
3.4 Mendefinisikan Variabel Penelitian Secara Operasional.....	49
3.5 Metode dan Instrumen Pengambilan Data.....	50
3.6 Teknik dan Metode Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Hasil Penelitian	63
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	63
4.3 Deskripsi Penelitian	63
4.4 Hasil Penelitian	63
4.2. Pembahasan	70
BAB V PENUTUP.....	72
5.1 Rangkuman.....	72
5.2 Kesimpulan.....	73
5.3 Saran	74
DAFTAR RUJUKAN	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan gizi anak sekolah (per-orang,per-hari)	26
Tabel 2.2 Angka kecukupan vitamin untuk anak usia sekolah dasar.....	27
Tabel 2.3 Angka kecukupan mineral untuk anak usia sekolah dasar.....	27
Tabel 2.4 Contoh menu seimbang anak usia sekolah 7-9 tahun (1850 Kalori) ..	28
Tabel 2.5 Contoh menu seimbang anak usia sekolah 10-12 tahun (2100) kalori .	29
Tabel 3.6 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	43
Tabel 3.7 Klasifikasi Aktifitas Fisik Non-Olahraga	46
Tabel 3.8 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO)	46
Tabel 3.9 Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan	48
Tabel 4.10 Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas 5 SD N 3 Tamblang	62
Tabel 4.11 Hitung Antropometri.....	63
Tabel 4. 12 Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas 5 SD N 3 Tamblang	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Timbangan	40
Gambar 3.2 Timbangan Berat Badan.....	41
Gambar 3.3 Instrument data.....	42
Gambar 3.4 Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 4.5 Grafik IMT Peserta Didik Kelas 5 SD N 3 Tamblang	63
Gambar 4.5 Grafik IMT Peserta Didik Perempuan Kelas 5 SD N 3 Tamblang ..	63
Gambar 4.6 Grafik IMT Peserta Didik Laki-Laki Kelas 5 SD N 3 Tamblang	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 5.1 Surat Tugas Pembimbing.....	85
Lampiran 5.2 Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 5.3 Surat Observasi.....	87
Lampiran 5.4 Surat Uji Tera	88
Lampiran 5.5 Lembar Kuisisioner.....	84
Lampiran 5.6 Lembar Hasil Kuisisioner	90
Lampiran 5.7 Dokumentasi/Foto	91