

**ANALISIS STATUS DAN KEBUTUHAN GIZI  
PESERTA DIDIK KELAS X.2 DI SEKOLAH SMAS  
KARYA WISATA SINGARAJA**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2025**

**SKRIPSI**

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

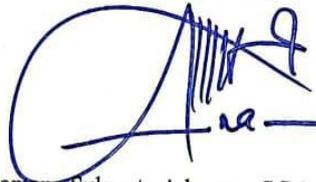
**Menyetujui**

Pembimbing Utama,



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP. 19881030202012009

Pembimbing Wakil,



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

**PERSETUJUAN PENGUJI**

Skripsi oleh I Kadek Eka Putra Yasa,

Telah diujikan di depan dewan penguji

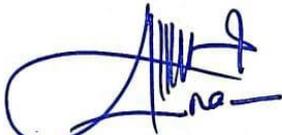
Pada tanggal : 26 Februari 2025

Dewan Penguji



Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP. 19881030202012009

(Ketua)



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

(Anggota)



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO.FIT  
NIP. 196902061996011001

(Anggota)



Peby Gumarto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199202022019031025

(Anggota)

**PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

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

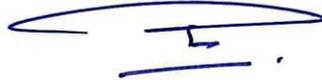
Pada :

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**

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Analisis Status Dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas X.2 Di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri 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 resiko/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 19 Februari 2025  
Yang membuat Keputusan



Kadek Eka Putra Yasa  
NIM.2116011017

# **KATA PERSEMBAHAN**

## **YANG UTAMA DARI SEGALANYA**

Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan karunia-Nya yang memberikan kelancaran sehingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan.

## **IBUNDA DAN AYAHANDA TERCINTA**

Sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu (Made Suarmi) dan ayah (Putu Kardita) yang telah memberikan kasih sayang, secara dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembarnya kertas yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bahagia. Untuk ibu dan ayah yang selalu membuatku termotivasi, selalu memberi kasih sayang dan selalu mendoakan serta selalu menasehatiku. Terimakasih Ibu & Terimakasih Ayah.

## **SAUDARA DAN ORANG TERDEKATKU**

Sebagai tanda terimakasih, aku persembahkan karya kecil ini untuk (Ayu Arini, Angga dan Kartini). Terimakasih telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih telah menemaniku saat suka maupun duka. Semoga doa dan semua hal baik yang engkau berikan menjadikan ku orang baik pula. Terimakasih.

## **BAPAK & IBU DOSEN**

### **Pembimbing, Penguji dan Pengajar**

Terimakasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang dan selalu memberikan motivasi kepadaku selama proses perkuliahan, sehingga kita dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi. Segala ilmu yang kalian berikan kepadaku yang begitu bermanfaat bagi ku dan terimakasih atas bimbingan dan arahan dari kalian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

## **MOTTO**

**“MERAH CITA-CITA ITU MUDAH!  
YANG SUSAH ITU MELAWAN RASA MALAS  
SIKSA DIRIMU UNTUK TERUS BELAJAR, AGAR  
TERHINDAR DARI KEBODOHAN DI MASA DEPAN”**



## 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 X.2 Di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja**“. 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 Lesmawan., M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 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.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M S, S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, 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.
8. Ni Luh Putu Snyanawati, 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 dan sekaligus sebagai pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan

masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

10. Dr. I Putu Panca Adi, M.Pd., sebagai pembimbing akademik yang telah banyak memberikan motivasi, saran dan masukan dalam pembuatan skripsi ini.
11. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd., sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
13. Made Maharba Wibawa, S.S., M.Pd. Kepala Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
14. I Ketut Darmayasa, S.Pd. Guru PJOK SMAS Karya Wisata Singaraja yang telah banyak memberi bantuan dan penilaian subjek penelitian.
15. Peserta didik kelas X.2 yang telah menjadi subjek penelitian dan mengikuti proses pengambilan data dengan baik.
16. Pihak keluarga yang sudah memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
17. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 25 Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

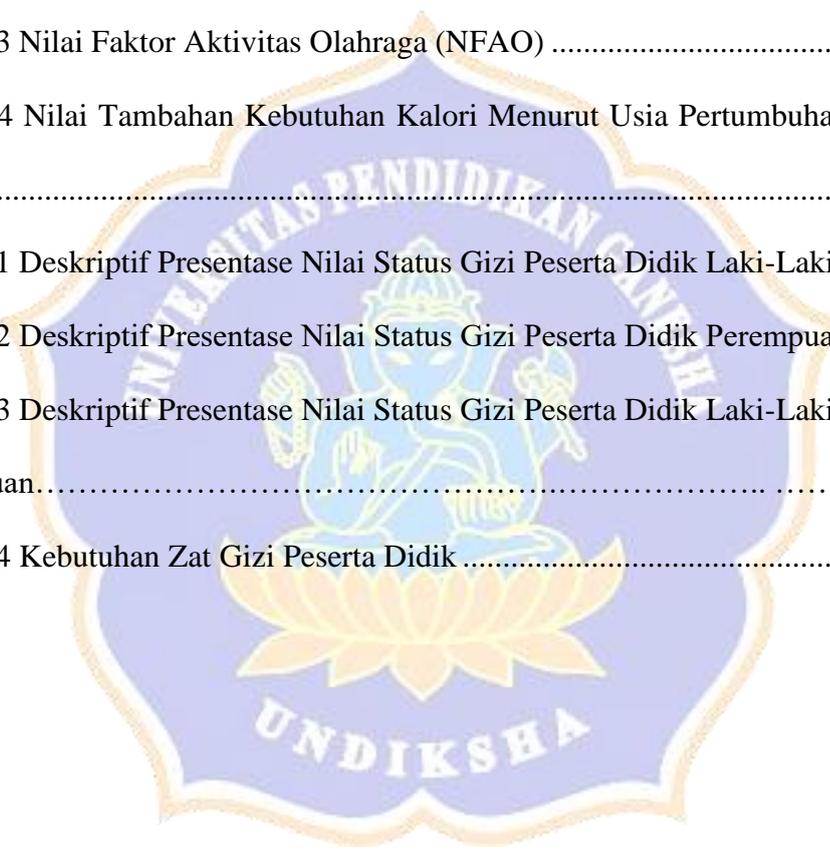
	HALAMAN
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN SAMPUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	vii
KATA PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah Penelitian .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....	8

<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
2.1 Pengertian Gizi .....	11
2.2 Status Gizi .....	11
2.3 Kebutuhan Gizi Anak Usia Remaja .....	12
2.4 Masalah Gizi Pada Anak Usia Remaja .....	13
2.5 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	14
2.5.1 Pola Makan.....	14
2.5.2 Pendidikan.....	14
2.5.3 Ekonomi .....	14
2.5.4 Aktivitas Fisik .....	14
2.5.5 Genetik .....	14
2.6 Peran PJOK Dalam Tumbuh Kembang Jasmani Peserta Didik .....	17
2.7 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	18
2.8 Basal Metabolism Rate (BMR) .....	20
2.9 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	22
2.10 Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
3.1.1 Tempat Penelitian.....	26
3.1.2 Waktu Penelitian .....	26
3.2 Rancangan Penelitian .....	26
3.3 Subjek Penelitian .....	27
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	28

3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	28
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data .....	30
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
4.1.2 Deskripsi Penelitian.....	42
4.1.3 Deskripsi Status dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik.....	42
4.1.4 Deskripsi Kebutuhan Gizi Peserta Didik .....	42
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>53</b>
5.1 Rangkuman.....	53
5.2 Kesimpulan.....	54
5.3 Saran.....	55
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Rata-Rata Remaja (10-19 Tahun) Per Orang Per Hari	13
Tabel 3.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh .....	34
Tabel 3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik Non-Olahraga.....	35
Tabel 3.3 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO) .....	38
Tabel 3.4 Nilai Tambahan Kebutuhan Kalori Menurut Usia Pertumbuhan Peserta Didik.....	40
Tabel 4.1 Deskriptif Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik Laki-Laki .....	43
Tabel 4.2 Deskriptif Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik Perempuan .....	44
Tabel 4.3 Deskriptif Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan.....	45
Tabel 4.4 Kebutuhan Zat Gizi Peserta Didik .....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	25
Gambar 3.1 Stadiometer.....	30
Gambar 3.2 Timbangan Berat Badan.....	32
Gambar 3.3 Formulir Penghitungan Status Gizi .....	33
Gambar 3.4 Formulir Penghitungan Kebutuhan Gizi .....	36
Gambar 4.1 Diagram Indeks Massa Tubuh Peserta Didik.....	46
Gambar 4.2 Diagram Presentasi Aktivitas Fisik Non-Olahraga .....	48

