





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLARHAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA**

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jingselalem, Singaraja-Bali

**SURAT TUGAS**

Nomor: 100.05/UN48.12.5/PP/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.  
NIP : 198810302020121009  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP : 198503082019031005  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Kadek Eka Putra Yasa  
NIM : 2116011017  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Judul : Analisis Status Gizi Makro Peserta Didik Kelas XB Di Sekolah SMAS Karya Wisata Penarukan.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 14 Mei 2024  
Ketua Jurusan,

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



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Dewi Rimahelena Singaraja - Bali Telp. (0362) 25771, Fax. (0362) 25771 Kode Pos. 81114

Singaraja, 11 September 2024

Nomor : 1081/UN48.12.1/PP/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin melakukan observasi

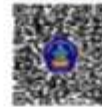
Yth. Kepala SMAS Karya Wisata  
di  
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Kadek Eka Putra Yasa  
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011017  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



I Gede Satriya,  
NIP. 198501172008121001



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan atau Dokumen Elektronik dan atau hasil cetakannya merupakan aset informasi yang sah"
- Dokumen ini adalah bentuk digital secara elektronik menggunakan sistem elektronik yang diterbitkan di E
- Sertifikasi dapat dilakukan secara langsung atau menggunakan *code* yang telah tersedia

## Lampiran 03.Surat Balasan Izin Observasi



GOVERNMENT OF BALI  
 PEMERINTAH PROVINSI BALI  
 Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga  
 SMA KARYA WISATA SINGARAJA  
 Alamat : Jl. Semarajene, Pekenan-Singaraja Kabupaten Buleleng  
 Email : smakaryawisata\_singaraja@yahoo.co.id, Kode Pos : 81152



Nomor : 455/P.16/SMA/KW/IX/2024  
 Lamp. :  
 Prihal : Balasan ijin Observasi

Kepada  
 Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
 Universitas Pendidikan Ganesha  
 Di –  
 Tempat

Dengan hormat

Menindak lanjuti surat saudara Nomor : 1081/UN48.12.1/PP/2024 tertanggal 11 September 2024 Prihal : Ijin melakukan observasi, sehubungan dengan hal tersebut diatas kami dari SMA Karya Wisata Singaraja pada perinsipnya dapat menerima dan memberikan izin kepada mahasiswa Bapak/an.

Nama : I Kadek Eka Putra Yasa  
 NIM : 2136011017  
 Tahun akademik : 2024/2025  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

Untuk melakukan observasi di SMA Karya Wisata Singaraja dengan mengikuti syarat yang ada pada kami

Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan menjadi suatu kehormatan bagi kami dijadikan sebagai tempat pelaksanaan observasi, atas kerja samanya kami sampaikan terima kasih

Singaraja, 12 September 2024  
 Kepala Sekolah  
  
 Made Maharta Wibawa, S.S., M.Pd  
 NIP.

## Lampiran 04. Observasi di Sekolah SMAS Karya Wisata Pada Peserta Didik



## Lampiran 05.Surat Izin Pengambilan Data



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Alamat: Jalan Desa Jimengidlem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

---

Singaraja, 15 Oktober 2024

Nomor : 1248/UN48.12.1/PP/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMAS Karya Wisata Singaraja  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: I Kadek Eka Putra Yasa
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116011017
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Analisis Status dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas X.2 di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
 Wakil Dekan I,

—

I Gede Suciwa  
 NIP.198501172008121001



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen elektronik dan/atau data yang bersifat elektronik harus dikumpulkan secara elektronik yang diterbitkan oleh
- Surat ini dapat dibagikan ke publikasi dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



**Bali Sertifikasi Elektronik**

## Lampiran 06.Surat Hasil Uji Tera Alat



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG  
DINAS PERDAGANGAN, PERINDUSTRIAN, KOPERASI DAN UKM  
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH (UPTD)  
METROLOGI LEGAL

Jalan Melur No.31 Singaraja, Kode Pos – 81116  
Telp : (0362) 32143, Fax : (0362) 32143 E-mail : [metrologi.buleleng@gmail.com](mailto:metrologi.buleleng@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN**

Nomor : 317/UPTDMETBLL/TIMB/XII/2024

Jenis UTTP : TIMBANGAN  
Merek; Tipe; : Terlampir  
No. Seri : Terlampir  
Kapasitas : Terlampir  
Kelas : III  
Pemilik/Pemakai : Fakultas Olahraga dan Kesehatan, UNDIKSA Jinengdalem  
Lokasi : Jln. Desa Jinengdalem Singaraja- Bali.

Diuji Oleh : UPTD Metrologi Legal Kabupaten Buleleng

Tenaga Berhak : Nyoman Suhartanayasa - NIP. 19661210 199303 0 012

Tanggal Pengujian : 12 Desember 2024

Hasil : Disahkan berdasarkan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal

Catatan :

1. Cap Tanda Tera : Tanda Sah SP6 "24" dan Tanda Jaminan JP8 pada UTTP
2. Apabila tanda tera putus, UTTP tersebut harus ditera ulang.
3. Pemutusan tanda tera hanya dapat dilakukan dengan sepengetahuan UPTD Metrologi Legal Kabupaten Buleleng.
4. *Timbangan ini : agar ditera ulang paling lambat tanggal 12 Desember 2025 atau kesalahannya sudah tidak memenuhi persyaratan dalam Batas Kesalahan Yang Dijinkan (BKD).*

Singaraja, 12 Desember 2024  
Aspulasih, UPTD Metrologi Legal  
Kabupaten Buleleng



Komang Ayu Ratnawati, ST., MT  
NIP. 19810518 200501 2 020

**LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN**  
 Nomor : 317/UPTDMETBLL/TIMB/XII/2024


**METODE DAN STANDAR**

- Metode : Keputusan Direktur Jenderal Standarisasi dan Perlindungan Konsumen Nomor 131/SPK/Kep/10/2015 tentang Syarat Teknis Timbangan Bukan Otomatis
- Standar : AT Bidur kelas M2 20 kg, 1 set AT M2 (1g s/d 2 kg, 5kg, 10kg), 1 set AT F2

**DATA TIMBANGAN**

No.	Jenis Timbangan	Merk	Type	No. Seri	Kapasitas	e
1.	Timbangan Pegas	SMIC	HEALT SCALE	-	120 kg	200 g

Singaraja, 12 Desember 2024  
 Penanggung Jawab Teknik,

  
**Dewa Putu Widiana Putra, SH**  
 NIP. 19740511 199503 1 001

Lampiran 07. Dokumentasi Pengambilan Data







Lampiran 08. Hasil Formulir yang Telah di Isi Peserta Didik

**PENGHITUNGAN STATUS GIZI  
DENGAN MENCARI IMT**

**Identitas**

1. Nama : Komang Tirta Utama  
2. Jenis Kelamin : laki-laki  
3. Umur : 15 tahun  
4. Berat Badan : 38,7 kg  
5. Tinggi Badan : 157 cm = 1,57 m

---

**PENGHITUNGAN KEBUTUHAN GIZI**

**Identitas**

Nama : Komang Tirta Utama  
Jenis Kelamin : laki-laki  
Umur : 15 tahun

BMR	SDA

**AKTIVITAS FISIK(NON OLAHRAGA)**

Aktivitas Fisik	Keterangan
75% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 25% waktu digunakan untuk aktivitas tertentu	Ringan
40% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 60% waktu digunakan untuk aktivitas tertentu	Sedang <input checked="" type="checkbox"/>
25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 75% waktu digunakan untuk aktivitas tertentu	Berat

**AKTIVITAS OLAHRAGA**

No.	Jenis Olahraga	Berapa menit per hari	Berapa hari per pekan
	futsal	30 menit	1 x se minggu

Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 09. Distribusi Indeks Massa Tubuh Peserta Didik

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan		IMT	
					cm	m	Nilai	Kategori
1	Nabila Aulia	P	16	43,9	152	1,52	19,00	Ideal
2	Putu Ayu Sri Suweni	P	15	49,2	156	1,56	20,22	Ideal
3	Wayan Dinda Parwati	P	16	45,1	147	1,47	20,87	Ideal
4	Putu Okta Aryani	P	16	41,1	156	1,56	16,87	Kurus tingkat ringan
5	Luh Sudiani	P	16	40,5	152	1,52	17,53	Kurus Tingkat ringan
6	Putu Putri Maharani	P	17	48,5	160,2	1,602	18,90	Ideal
7	Kadek Yastini Putri	P	16	49,2	155	1,55	20,48	Ideal
8	Kadek Mirah Mustika Diningrat Anyaningsih	P	16	39,7	149	1,49	17,88	Kurus Tingkat ringan
9	Kadek Okat Restini	P	16	46,7	155	1,55	19,44	Ideal
10	Putu Dea Putri Paramitra	P	15	79,5	161	1,61	30,67	Obesitas Tingkat berat
11	Luh Novi Sukreningsih	P	16	41,6	153	1,53	17,77	Kurus Tingkat ringan
12	Kadek Oktaviani Wulandari	P	15	42,9	155	1,55	17,86	Kurus Tingkat ringan
13	Luh Septi Danadi	P	15	43,3	158	1,58	17,34	Kurus Tingkat ringan
14	Luh Juliana Darma Yanti	P	15	53,6	154	1,54	22,60	Ideal
15	Kadek Andika Yobi	L	16	58,5	154	1,54	24,67	Obesitas Tingkat

	Pratama							ringan
16	Kadek Erik Swatika	L	16	57,2	164	1,64	21,27	Ideal
17	Putu Sanca Semadiase	L	16	44,1	164	1,64	16,40	Kurus Tingkat berat
18	Gede Adi Saputra	L	16	45,8	160	1,6	17,89	Kurus Tingkat ringan
19	Made Dwipayana Ade Saputra	L	15	47,5	167	1,67	17,03	Kurus Tingkat ringanideal
20	Komang Haris Nata Pratama	L	15	62,2	170	1,7	21,52	Kurus Tingkat ringan
21	Kadek Arya Amertadana	L	20	75,9	172	1,72	25,66	Kurus Tingkat ringan
22	Ketut Dudi Setiawan	L	15	37,7	149	1,49	16,98	Kurus Tingkat ringan
23	I Gedi Yudi Dananjaya	L	15	70	165	1,65	25,71	Obesitas tingkat ringan
24	Agustinus Maurio Tio Nada	L	16	54	160	1,6	21,09	Ideal
25	Komang Tirta Utama	L	15	35,7	157	1,57	14,48	Kurus Tingkat berat
26	I Putu Budi Widi Utama	L	16	68,1	175	1,75	22,24	Ideal

Lampiran 10. Distribusi Basal Metabolism Rate (BMR) Peserta Didik

No	Nama	BMR	SDA	BMR + SDA
----	------	-----	-----	-----------

1	Nabila Aulia	1274,84	127,48	1402,32
2	Putu Ayu Sri Suweni	1337,62	133,76	1471,38
3	Wayan Dinda Parwati	1277,36	127,74	1405,10
4	Putu Okta Aryani	1255,16	125,52	1380,68
5	Luh Sudiani	1242,2	124,22	1366,42
6	Putu Putri Maharani	1329,06	132,91	1461,97
7	Kadek Yastini Putri	1331,12	133,11	1464,23
8	Kadek Mirah Mustika Diningrat Anyaningsih	1246,59	124,66	1371,25
9	Kadek Okat Restini	1372,49	137,25	1509,74
10	Putu Dea Putri Paramitra	1858,65	185,87	2044,52
11	Luh Novi Sukreningsih	1292,62	129,26	1421,88
12	Kadek Oktaviani Wulandari	1327,23	132,72	1459,95
13	Luh Septi Danadi	1347,71	134,77	1482,48
14	Luh Juliana Darma Yanti	1468,82	146,88	1615,70
15	Kadek Andika Yobi Pratama	1529,15	152,92	1682,07
16	Kadek Erik Swatika	1561,34	156,13	1717,47
17	Putu Sanca Semadiase	1381,87	138,19	1520,06
18	Gede Adi Saputra	1385,16	138,52	1523,68
19	Made Dwipayana Ade Saputra	1450,25	145,03	1595,28
20	Komang Haris Nata Pratama	1666,64	166,66	1833,30
21	Kadek Arya Amertadana	1830,33	183,03	2013,36
22	Ketut Dudi Setiawan	1225,99	122,60	1348,59
23	I Gedi Yudi Dananjaya	1748,5	174,85	1923,35
24	Agustinus Maurio Tio Nada	1497,5	149,75	1647,25
25	Komang Tirta Utama	1238,59	123,86	1362,45
26	I Putu Budi Widi Utama	1765,67	176,57	1942,24

Lampiran 11. Energi Aktivitas Olahraga dan non Olahraga Peserta Didik

No	Nama	Act Non-Sport		Energi Act Non-Sport	Energi Olahraga		Energi Total
		Kategori	Nilai		Sepekan	Sehari	
1	Nabila Aulia	Ringan	1,55	2173,60	75	10,71	2184,32
2	Putu Ayu Sri Suweni	Sedang	1,7	2501,35	780	111,43	2612,78
3	Wayan Dinda Parwati	Ringan	1,55	2177,90	30	4,29	2182,18
4	Putu Okta Aryani	Sedang	1,7	2347,15	150	21,43	2368,58
5	Luh Suidiani	Ringan	1,55	2117,95	600	85,71	2203,67
6	Putu Putri Maharani	Sedang	1,7	2485,34	13200	1885,71	4371,06
7	Kadek Yastini Putri	Sedang	1,7	2489,19	600	85,71	2574,91
8	Kadek Mirah Mustika Diningrat Anyaningsih	Ringan	1,55	2125,44	1200	171,43	2296,86
9	Kadek Okat Restini	Sedang	1,7	2566,56	80	11,43	2577,98
10	Putu Dea Putri Paramitra	Sedang	1,7	3475,68	105	15,00	3490,68
11	Luh Novi Sukreningsih	Sedang	1,7	2417,20	75	10,71	2427,91
12	Kadek Oktaviani Wulandari	Sedang	1,7	2481,92	600	85,71	2567,63
13	Luh Septi Danadi	Sedang	1,7	2520,22	1220	174,29	2694,50
14	Luh Juliana Darma Yanti	Ringan	1,55	2504,34	300	42,86	2547,20
15	Kadek Andika Yobi Pratama	Sedang	1,76	2960,43	180	25,71	2986,15
16	Kadek Erik Swatika	Sedang	1,76	3022,75	675	96,43	3119,18
17	Putu Sanca Semadiase	Sedang	1,76	2675,30	300	42,86	2718,16
18	Gede Adi Saputra	Sedang	1,76	2681,67	180	25,71	2707,38
19	Made Dwipayana	Sedang	1,76	2807,68	2160	308,57	3116,26

	Ade Saputra						
20	Komang Haris Nata Pratama	Sedang	1,76	3226,62	720	102,86	3329,47
21	Kadek Arya Amertadana	Sedang	1,76	3543,52	1680	240,00	3783,52
22	Ketut Dudi Setiawan	Sedang	1,76	2373,52	480	68,57	2442,09
23	I Gedi Yudi Dananjaya	Sedang	1,76	3385,10	1680	240,00	3625,10
24	Agustinus Maurio Tio Nada	Sedang	1,76	2899,16	2700	385,71	3284,87
25	Komang Tirta Utama	Sedang	1,76	2397,91	120	17,14	2415,05
26	I Putu Budi Widi Utama	Ringan	1,56	3029,89	750	107,14	3137,03



Lampiran 12. Kebutuhan Energi Siswa Berdasarkan Masa Pertumbuhan

<b>Masa Pertumbuhan</b>	<b>Kebutuhan Energi Siswa</b>
-------------------------	-------------------------------

Nilai	Tambahan Energi	
0,5	21,95	2206,27
1	49,2	2661,98
0,5	22,55	2204,73
0,5	20,55	2389,13
0,5	20,25	2223,92
0,5	24,25	4395,31
0,5	24,6	2599,51
0,5	19,85	2316,71
0,5	23,35	2601,33
1	79,5	3570,18
0,5	20,8	2448,71
1	42,9	2610,53
1	43,3	2737,80
1	53,6	2600,80
0,5	29,25	3015,40
0,5	28,6	3147,78
0,5	22,05	2740,21
0,5	22,9	2730,28
1	47,5	3163,76
1	62,2	3391,67
0	0	3783,52
1	37,7	2479,79
1	70	3695,10
0,5	27	3311,87
1	35,7	2450,75
0,5	34,05	3171,08

## RIWAYAT HIDUP





I Kadek Eka Putra Yasa lahir di Desa Bontihing pada tanggal 06 April 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Putu Kardita dan Ibu Made Suarmi. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Br. Dinas Kawanan, Desa Bontihing, Kecamatan Kubutambahan, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 4 Bontihing dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 4 Kubutambahan dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Kubutambahan Jurusan Matematika dan IPA melanjutkan ke S1 Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Analisis Status Dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas X.2 Di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja”. Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar Universitas Pendidikan Ganesha, dan almamater, semoga semakin SUKSES dan JAYA !!

