

**ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN
KALORI PESERTA DIDIK KELAS X SMAS
KARYA WISATA SINGARAJA**

SKRIPSI



**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Progam Sarjana Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi**

**OLEH
MOH. HASBI ASSIDIQI
NIM 2116011005**

**PRODI 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

Skripsi oleh Moh. Hasbi Assidiqi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 26 Februari 2025.

Dewan Penguji



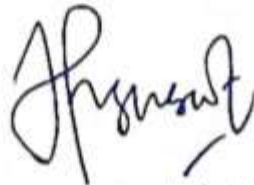
Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP. 19881030202012009

Ketua



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

Anggota



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

Anggota



Dr. Kadek Yoga Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P
NIP. 198410252008121002

Anggota

LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

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 skripsi yang berjudul “Analisis Status Gizi Dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas X SMAS Karya Wisata Singaraja”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya ini.

Singaraja, 20 Februari 2025

Yang membuat pernyataan


Moh. Hasbi Assidqi
NIM: 2116011005

KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih karunianya-Nya, segala pujian dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan pada waktunya.

Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

BAPAK & IBU TERCINTA NURHAMID & ZULKIFLY NOORBAITA

“Terimakasih telah menjadi orang tua saya yang membesarkan dan terus menjaga saya sampai saat ini, juga menjadi penolong saya belajar untuk mengenal betapa kerasnya dunia ini dan telah memberi saya motivasi, doa, kasih sayang dan segala bentuk pengorbanan yang telah kalian berikan kepada saya untuk menggapai cita-cita serta memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat’

SAUDARA HENDY & HAFID

“Terimakasih atas doa, dukungan dan semangat yang telah engkau berikan selama ini dari awal kuliah hingga di tahap akhir ini”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

**“PENGALAMAN ADALAH GURU DARI SEMUA
PENGETAHUAN, SATU-SATUNYA PENGETAHUAN
ADALAH PENGALAMAN”**

(Moh. Hasbi Assidiqi, 2025)

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “ Analisis Status Gizi Dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas X 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 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., AIFO-P Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
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. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Ketua jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, sekaligus penguji I yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
7. Ni Luh Putu Spyawanati, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, sekaligus pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan,

saran dalam menyelesaikan skripsi.

9. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Selaku Pembimbing Akademik yang telah memeberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
10. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dalam menyelesaikan skripsi.
11. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd. AIFO-P selaku penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dalam menyelesaikan skripsi.
12. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes Selaku ketua laboratorium yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi
13. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
14. Pihak keluarga yang sudah mensuport dan memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
15. 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 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, 20 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	ixiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Pengertian Gizi	11
2.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	11
2.3 Masalah Gizi Pada Anak	12
2.4 Penilaian Status Gizi.....	12
2.5 Pengertian Masa Remaja	13
2.6 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	13
2.7 Basal Metabolism Rate (BMR).....	15
2.8 Kajian Penelitian Relevan	17
2.9 Kerangka Berfikir	20
BAB III	22

Metode Penelitian.....	22
3.1 Rancangan Penelitian.....	22
3.2 Subjek Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.4 Penelitian Data.....	23
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data	31
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	32
4.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
4.2 Deskripsi Penelitian.....	32
4.3 Hasil Penelitian.....	32
4.4 Pembahasan	31
BAB V	34
PENUTUP	34
5.1 Rangkuman.....	34
5.2 Kesimpulan.....	35
5.3 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	15
Tabel 3.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	25
Tabel 3.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Non-Olahraga	27
Tabel 3.4 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO)	29
Tabel 3.5 Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan	29
Tabel 4.6 Pengelompokan Indeks Massa Tubuh.....	33
Tabel 4.7 Aktivitas Fisik Non-Olahraga.....	35



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	15
Gambar 2.2 Basal Metabolisme Rate	17
Gambar 2.3 Kerang Berfikir	20
Gambar 3.4 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	25
Gambar 3.5 Basal Metabolisme Rate.....	26
Gambar 3.6 Timbangan Pegas	29
Gambar 3.7 Timbangan Pegas	30
Gambar 3.8 Diagram Indeks Massa Tubuh Peserta Didik.....	34
Gambar 3.9 Diagram Persentase Aktivitas Fisik Non-Olahraga	35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 01. Distribusi Indeks Massa Tubuh	47
Lampiran 02. Distribusi Metabolisme Rate	49
Lampiran 03. Aktivitas Fisik Non-Olahraga	56
Lampiran 04. Kebutuhan Zat Gizi	53
Lampiran 05. Surat Tugas Pembimbing.....	55
Lampiran 06. Surat Izin Observasi.....	56
Lampiran 07. Surat Balasan Observasi	57
Lampiran 08. Surat Permohonan Penelitian.....	58
Lampiran 09. Surat Hasil Uji Tera.....	59
Lampiran 10. Instrumen Penghitungan Kebutuhan Energi	61
Lampiran 11. Dokumentasi Kepala Sekolah dan Guru Olahraga.....	64
Lampiran 12. Dokumentasi Penghitungan Status dan Kebutuhan Gizi	64
Lampiran 13. Dokumentasi Tes Untuk Laki-laki	65
Lampiran 14. Dokumentasi Tes Untuk Perempuan	65

