

**ANALISIS KEBUTUHAN GIZI DAN KEBUTUHAN KALORI
PESERTA DIDIK KELAS II SDN 3 SESETAN**

SKRIPSI

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



**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKRASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHARAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

SKRIPSI

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



LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Prayogo Dino Saputro,
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal : 22 Juli 2025

Dewan Penguji




Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. (Ketua)
NIP. 198810302020121009


Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP. 198705222015042004


Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd. AIFO-FIT (Anggota)
NIP. 197309262001121001


Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP. 199202022019031025

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat – syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 22 Juli 2025



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN KALORI PESERTA DIDIK KELAS II SD NEGERI 3 SESETAN**", berserta seluruh isinya adalah benar – benar karya 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 dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.

Singaraja, 14 Juli 2025



METERAL
TEMPEL
2AAMX374084752

Prayogo Dino Saputro

2116011045

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-nya skripsi yang berjudul “Analisis Status Gizi Dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas II SD Negeri 3 Sesetan” skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., AIFO-P. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk dapat melakukan penelitian ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan

Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

6. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Prof. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
8. Dr. I Made Agus Wijaya, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam pembuatan surat – surat dan administrasi lainnya dalam pembuatan skripsi ini.
10. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Kedua yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

12. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd. AIFO-Fit dan Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. selaku anggota penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan saran, pada perbaikan proposal dan skripsi.
13. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada peneliti.
14. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi 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, 14 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN LOGO	ii
SAMPUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
PERNYATAAN	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
MOTO	ix
PRAKATA	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Status Gizi	10
2.1.2 Kebutuhan Kalori	13
2.1.3 Aktivitas Fisik	18
2.2 Kajian Yang Relevan	21
2.3 Karangka berfikir	21
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Rancangan Penelitian	26
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	26
3.3 Definisi Oprasional Variabel Penelitian	27
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	27
3.5 Teknik dan Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan	39
4.3 Implikasi	42
BAB V PENUTUP	43
5.1 Rangkuman	43
5.2 Kesimpulan	44
5.3 Saran	45

DAFTAR RUJUKAN.....	46
LAMPIRAN	53



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh	12
Tabel 2.2 Tabel 2.2 kecukupan energi anak usia 7-9 tahun	19
Tabel 2.3 Klasifikasi Aktifitas Non Fisik	20
Tabel 2.3 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO)	20
Tabel 3.1 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh	31
Tabel 3.2 Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan	33
Tabel 4.1 Pengelompokan Indeks Massa Tubuh	37



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1 Stadiometer.....	29
Gambar 3.2 Timbangan Berat Badan	30
Gambar 4.1 Diagram Status Gizi Dengan Penghitungna Indeks Massa Tubuh Peserta Didik	38

