

**ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN
KALORI PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP ALBANNA DENPASAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Progam
Sarjana Pendidikan jasmani, Keshatan, Dan Rekreasi**



**Oleh
Muammar Qaddafi Shidik
NIM 2116011047**

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**



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

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

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Muammar Qaddafi Shidik,
Telah diujikan di depan dewan penguji
Pada tanggal : 22 Juli 2025

Dewan Penguji



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

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



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

(Anggota)

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 :

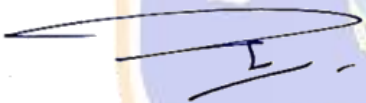
Hari : Selasa

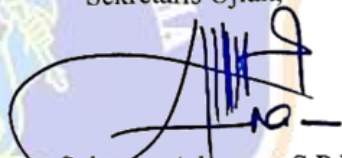
Tanggal : 22 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


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


I Komang Sukarata Adhyana, 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 VIII SMP AL BANNA DENPASAR**", 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 dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.

Singaraja, 22 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Muammar Qaddafi Shidik
2116011047



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 VIII SMP Albanna Denpasar”. 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., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna. MS, S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Sekaligus Penguji 1 yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
7. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. I Komang Sukarata, S.Pd., M.Or. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

9. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P Selaku Penguji 2 yang telah memberikan arahan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi.
12. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada peneliti.
13. Ibu Sariwati, S.Pt., M.Pd. Kepala Sekolah SMP ALBANNA DENPASAR yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah.
14. Bapak dan ibu guru PJOK SMP Albanna Denpasar yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
15. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan 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.

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
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 Indeks Massa Tubuh (IMT)	12
2.1.3 Kebutuhan Kalori.....	15
2.1.4 Aktivitas Fisik.....	18
2.2 Kajian Penelitian Relevan	21
2.3 Kerangka Berpikir	22

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.2 Rancangan Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.5 Metode Pengumpulan Data	28
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Data	41
4.2 Hasil Penelitian	41
4.2.1 Karakteristik Responden.....	41
4.2.2 Status Gizi.....	43
4.2.3 Kebutuhan Kalori.....	45
4.3 Pembahasan.....	48
4.4 Implikasi.....	56
 BAB V PENUTUP.....	58
5.1 Rangkuman.....	58
5.2 Simpulan.....	59
5.3 Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	67

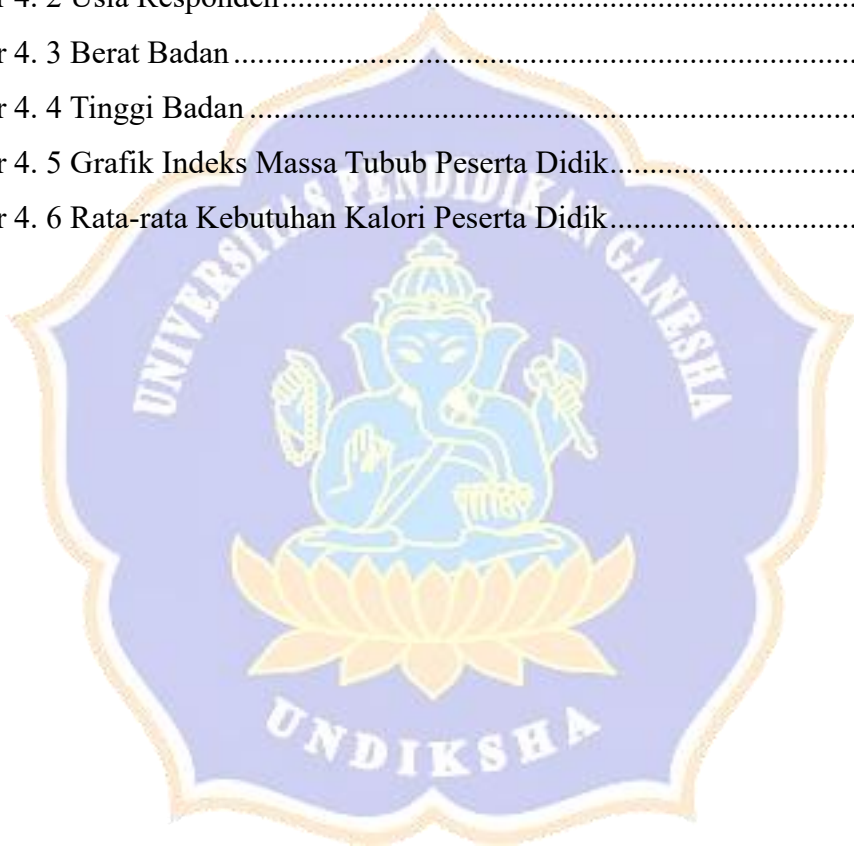
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	14
Tabel 2. 2 Standar Norma IMT	14
Tabel 2. 3 Klasifikasi Aktifitas Fisik Non-Olahraga	21
Tabel 3. 1 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO)	37
Tabel 3. 2 Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan	39
Tabel 4. 1 Pengelompokan Indeks Massa Tubuh	43



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 3. 1 Stadiometer Timbangan Pegas	32
Gambar 3. 2 Timbangan Berat Badan	33
Gambar 3. 3 Formulir penghitungan IMT.....	34
Gambar 4. 1 Jenis Kelamin	40
Gambar 4. 2 Usia Responden.....	41
Gambar 4. 3 Berat Badan	41
Gambar 4. 4 Tinggi Badan	42
Gambar 4. 5 Grafik Indeks Massa Tubuh Peserta Didik.....	44
Gambar 4. 6 Rata-rata Kebutuhan Kalori Peserta Didik.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Dosen Pembimbing	66
Lampiran 2. Surat izin observasi.....	67
Lampiran 3. Balasan surat izin observasi.....	68
Lampiran 4. Uji Tera.....	69
Lampiran 5. Dokumentasi Observasi	71
Lampiran 6. Surat Permohonan Penelitian.....	72
Lampiran 7. Surat Balasan Permohonan Penelitian	73
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 9. Distribusi Indeks Masa Tubuh Peserta Didik	75
Lampiran 10. Distribusi Distribusi Metabolisme Rate Peserta Didik.....	79
Lampiran 11. Aktivitas Non-Olahraga dan Aktivitas Olahraga Peserta Didik	82
Lampiran 12. Kebutuhan Kalori Peserta Didik.....	86

