

**ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN
KALORI TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI



**OLEH:
I GEDE WISNU SATYA NUGRAHA
2116011091**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009
Pembimbing II	Peby Gunarto, S.Pd.,M.Pd. NIP.199202022019031025



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh I Gede Wisnu Satya Nugraha ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Oktober 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
Anggota	Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. NIP.198705222015042004
Anggota	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009
Anggota	Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. NIP.199202022019031025



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

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

Menyetujui

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



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul <Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas VII di Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja= beserta seluruh isinya benar-benar karya 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.



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 VII Disekolah SMP Negeri 1 Singaraja>**. 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 penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha 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 Fakutas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan dukungan moral selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. Gede Suwiwa, S. Pd., M. Pd., Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, atas segala kebijakan dan kelancaran proses akademik yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna. MS, S. Or., M. Or., Selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
5. Dr. I Made Satyawana, S. Pd., M. Pd., Selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha atas peran dan dukungannya kepada penulis.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S. Pd., M. Pd., Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan telah mengizinkan peminjaman alat pada saat penulis memerlukan alat instrumen saat penelitian.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S. Pd., M. Pd., Ketua jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta pembimbing akademik penulis atas support dan bimbingan saat penulis menjalani perkuliahan di Fakultas

Olahraga dan Kesehatan.

8. Ni Luh Putu Spyawati, 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 telah banyak membantu dalam memperlancar arahan perkuliahan bagi penulis.
Drs. I Putu Panca Adi, M. Pd., Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan proposal ini sehingga dapat terselesaikan.
10. Dr. Hendra Mashuri, M. Pd., Selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Peby Gunarto, S. Pd, M. Pd., Selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan proposal dan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
12. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S. Pd., M. Kes., selaku anggota penguji 3 yang telah memberikan dukungan dan wawasan berharga melalui pertanyaan-pertanyaan kritis yang membangun saat sidang skripsi.
13. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S. Pd., M. Pd., selaku anggota penguji 4 terimakasih atas segala bimbingan, masukan, dan saran yang telah diberikan demi penyempurnaan skripsi ini.
14. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
15. Putu Ira Sita, S. Pd., M. Pd., Selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
16. I Dewa Gede Raka Suparta, S. Pd., Selaku Guru PJOK SMP Negeri 1 Singaraja yang telah banyak memberikan bantuan dan penilaian subjek penelitian.
17. Pihak keluarga yang sudah mendukung dan memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
18. 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, 09 Oktober 2025

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN

PRAKATA	xi
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	5
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian	5
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Pengertian Gizi	8
2.2 Kebutuhan Kalori	14
2.3 Aktivitas Fisik	19
2.5 Kajian Penelitian Yang Relevan	23
2.6 Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.1.1 Tempat Penelitian	27
3.1.2 Waktu Penelitian	27
3.2 Rancangan Penelitian	27
3.3 Populasi & Sampel Penelitian	27

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	30
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	30
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	32
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data	39
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Tempat dan Waktu Penelitian	41
4.1.2 Deskripsi Penelitian	41
4.1.3 Deskripsi Rata-Rata Jenis Kelamin, Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan	42
4.1.4 Deskripsi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Peserta Didik	43
4.1.5 Deskripsi Kebutuhan Kalori pada Peserta Didik	46
 BAB V PENUTUP	59
5.1 Rangkuman	59
5.2 Kesimpulan	60
5.3 Saran	61
DAFTAR RUJUKAN	62
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	13
Tabel 2 2 Kebutuhan Gizi Rata-Rata Bagi Remaja (13-15 tahun) Per Orang dan Per Hari	16
Tabel 2 .3 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO).....	20
Tabel 2 4 Klasifikasi Aktivitas Fisik Non-Olahraga	22
Tabel 3. 1 Nilai Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan Peserta Didik..	39
Tabel 4 1 Rata-Rata Jenis Kelamin, Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja.....	42
Tabel 4 2 Deskriptif Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik Laki-Laki	43
Tabel 4 3 Deskriptif Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik Perempuan	44
Tabel 4 4 Deskriptif Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja.....	44
Tabel 4 5 Deskripsi Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik Laki-laki.....	46
Tabel 4 6 Deskripsi Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik Perempuan.....	47
Tabel 4 7 Deskripsi Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja	47
Tabel 4 8 Deskripsi Kebutuhan Energi Aktivitas Peserta Didik Laki-laki	48
Tabel 4 9 Deskripsi Kebutuhan Energi Aktivitas Peserta Didik Perempuan.....	49
Tabel 4 10 Deskripsi Kebutuhan Energi Aktivitas Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja	51
Tabel 4 11 Tambahan Energi Usia Pertumbuhan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja	52
Tabel 4 12 Deskripsi Kebutuhan Energi Total Peserta Didik Laki-Laki	53
Tabel 4 13 Deskripsi Kebutuhan Energi Total Peserta Didik Perempuan	54
Tabel 4 14 Deskripsi Kebutuhan Energi Total Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2 1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3 1 Stadiometer.....	33
Gambar 3 2 Timbangan Berat Badan.....	34
Gambar 3 3 Formulir Perhitungan IMT	35
Gambar 3 4 Formulir Perhitungan Kebutuhan Gizi	37
Gambar 4 1 Diagram Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VII	45
Gambar 4 2 Diagram Frekuensi Aktivitas Non-Olahraga Laki-laki.....	49
Gambar 4 3 Diagram Frekuensi Aktivitas Non-Olahraga Perempuan.....	50
Gambar 4 4 Diagram Frekuensi Aktivitas Non-Olahraga Kelas VII.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas	68
Lampiran 2. Surat Ijin Observasi	69
Lampiran 3. Tabel Penentu Jumlah Sampel ISAAC dan MICHAEL.....	70
Lampiran 4 Permohonan Penelitian	71
Lampiran 5 Surat Balasan Pengambilan Data SMP Negeri 1 Singaraja.....	72
Lampiran 6 Uji Tera Alat.....	73
Lampiran 7 Dokumentasi Pengambilan Data	75
Lampiran 8 Instrumen Perhitungan Status Gizi dan Kebutuhan Kalori	76
Lampiran 9 Distribusi Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik	77
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	104

