

**ANALISIS STATUS DAN KEBUTUHAN KALORI
PESERTA DIDIK KELAS 8 DAN 9 DI SEKOLAH
SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI



**OLEH:
I GUSTI PUTU INDRA KURNIAWAN
2116011090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA 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

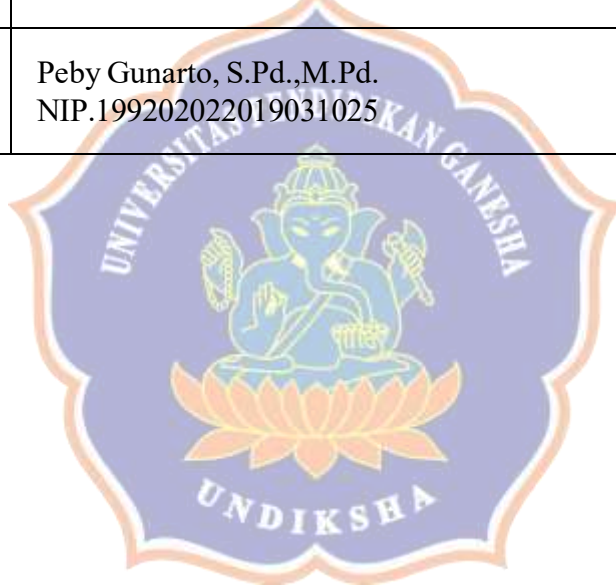


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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 Gusti Putu Indra Kurniawan ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Oktober 2025

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. NIP.197001291994031002
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- 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



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



- 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 8 dan 9 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

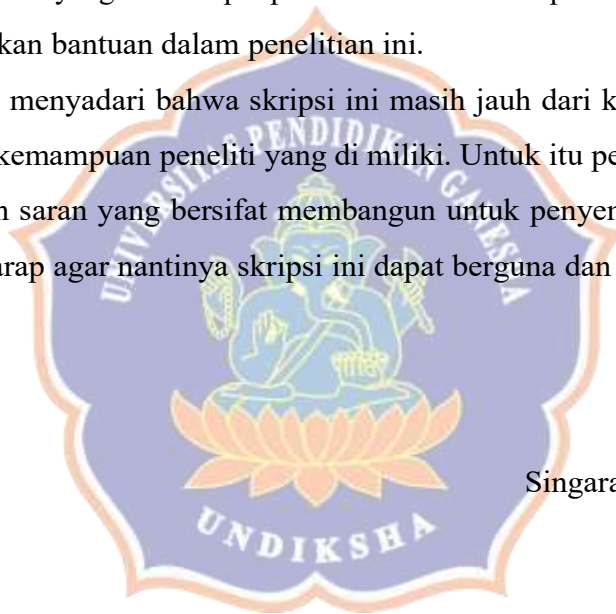
Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul < **Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas 8 dan 9 di Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja** <. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

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., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I 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., Ketua Jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyelesaian dan penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
7. Ni Luh Putu Spyawati, 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.

9. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Selaku Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Peby Gunarto, S.Pd M.Pd Selaku Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
12. Pihak Keluarga yang sudah mensupport dan memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
13. 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 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.



Singaraja, 9 Juni 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PERSETUJUAN PENGUJI	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI	vi
PERNYATAAN	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
PRAKATA.....	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Lembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 9
2.1. Pengertian Gizi.....	9
2.2. Status Gizi	10
2.3. Kebutuhan Gizi Anak Usia Remaja	12
2.4. Masalah Gizi Pada Anak Usia Remaja.....	14
2.5. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	16
2.6. Peran PJOK dalam Perkembangan dan Pertumbuhan Jasmani Peserta Didik	18
2.7. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	20
2.8. Basal Metabolic Rate (BMR).....	21
2.9. Kajian Penelitian yang Relevan	22
2.10. Kerangka Berpikir.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 26
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26

3.1.1. Tempat Penelitian.....	26
3.1.2. Waktu Penelitian	26
3.2. Rancangan Penelitian.....	26
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.5. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Pengumpulan Data	29
3.5.1. Metode Pengumpulan Data.....	29
3.5.2. Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.6. Metode dan Teknik Analisis Data	38
 BAB V HASIL PENELITIAN.....	 40
4.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Penelitian	40
4.1.2 Deskripsi Rata-Rata Jenis Kelamin, Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan.....	41
4.1.3 Deskripsi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Peserta Didik	44
4.1.4 Deskripsi Kebutuhan Kalori pada Peserta Didik	46
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	55
 BAB V PENUTUP.....	 59
5.1 Rangkuman	59
5.2 Kesimpulan	60
5.3 Saran	61
 DAFTAR RUJUKAN	 62
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP	136

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2. 1 Kebutuhan Gizi Rata-Rata bagi Remaja Per Orang Per Hari.....	14
Tabel 3.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	34
Tabel 3.2 Klasifikasi Aktifitas Fisik Non Olahraga	36
Tabel 3.3 Nilai Faktor Aktivitas Olahraga (NFAO)	36
Tabel 3.4 Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan	38
Tabel 4.1 Rata-Rata Jenis Kelamin, Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan	41
Tabel 4.2 Rata-Rata Jenis Kelamin, Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan Kelas .42	
Tabel 4.3 Rata-Rata Jenis Kelamin, Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan Kelas .43	
Tabel 4.4 Deskripsi Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik di Kelas 8	44
Tabel 4.5 Deskripsi Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik di Kelas 9	44
Tabel 4.6 Deskripsi Presentase Nilai Status Gizi Peserta Didik di Kelas 8 dan 9 .45	
Tabel 4.7 Deskripsi Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik di Kelas 8.....	47
Tabel 4.8 Deskripsi Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik di Kelas 9.....	48
Tabel 4.9 Deskripsi Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik di Kelas 8 dan 9.....	48
Tabel 4.10 Deskripsi Kebutuhan Energi Aktivitas Kelas 8.....	49
Tabel 4.11 Deskripsi Kebutuhan Energi Aktivitas Kelas 9	50
Tabel 4.12 Deskripsi Kebutuhan Energi Aktivitas Kelas 8 dan 9	51
Tabel 4.13 Tambahan Energi Usia Pertumbuhan	52
Tabel 4.14 Deskripsi Kebutuhan Energi Total di Kelas 8	53
Tabel 4.15 Deskripsi Kebutuhan Energi Total di Kelas 9	53
Tabel 4.16 Deskripsi Kebutuhan Energi Total di Kelas 8 dan 9	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3.1 Stadiometer.....	31
Gambar 3.2 Formulir penghitungan Status Gizi dan Kebutuhan Kalori.....	33
Gambar 4.1 Diagram Presentase Indeks Massa Tubuh Kelas 8 dan 9	46
Gambar 4.2 Diagram Frekuensi Aktivitas Non Olahraga Kelas 8	49
Gambar 4.3 Diagram Frekuensi Aktivitas Non Olahraga Kelas 9	50
Gambar 4.4 Diagram Frekuensi Aktivitas Non Olahraga Kelas 8 dan 9	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Tugas Dosen Pembimbing	69
Lampiran 02. Surat Izin Observasi.....	70
Lampiran 03. Surat Izin Pengambilan Data	71
Lampiran 04. Surat Balasan	72
Lampiran 05. Surat Hasil Uji Tera Alat.....	73
Lampiran 06. Dokumentasi Pengambilan Data	75
Lampiran 07. Hasil Formulir yang Telah di Isi Peserta Didik	76
Lampiran 08. Distribusi Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik Kelas 8.....	77
Lampiran 09. Distribusi Kebutuhan Energi aktivitas dan Tambahan Energi Masa Pertumbuhan Kelas 8.....	81
Lampiran 10. Distribusi Kebutuhan Kalori Total dan Rekomendasi Kelas 8.....	85
Lampiran 11. Distribusi Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Dasar Peserta Didik Kelas 9.....	104
Lampiran 12. Distribusi Kebutuhan Energi aktivitas dan Tambahan Energi Masa Pertumbuhan Kelas 8	109
Lampiran 13. Distribusi Kebutuhan Kalori Total dan Rekomendasi Kelas 9.....	114
Lampiran 14. Riwayat Hidup.....	137

