

**ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN
KALORI PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI
4 TABANAN**

SKRIPSI



**OLEH:
I GUSTI NYOMAN AGUNG MAHADIPHTA
2116011054**

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

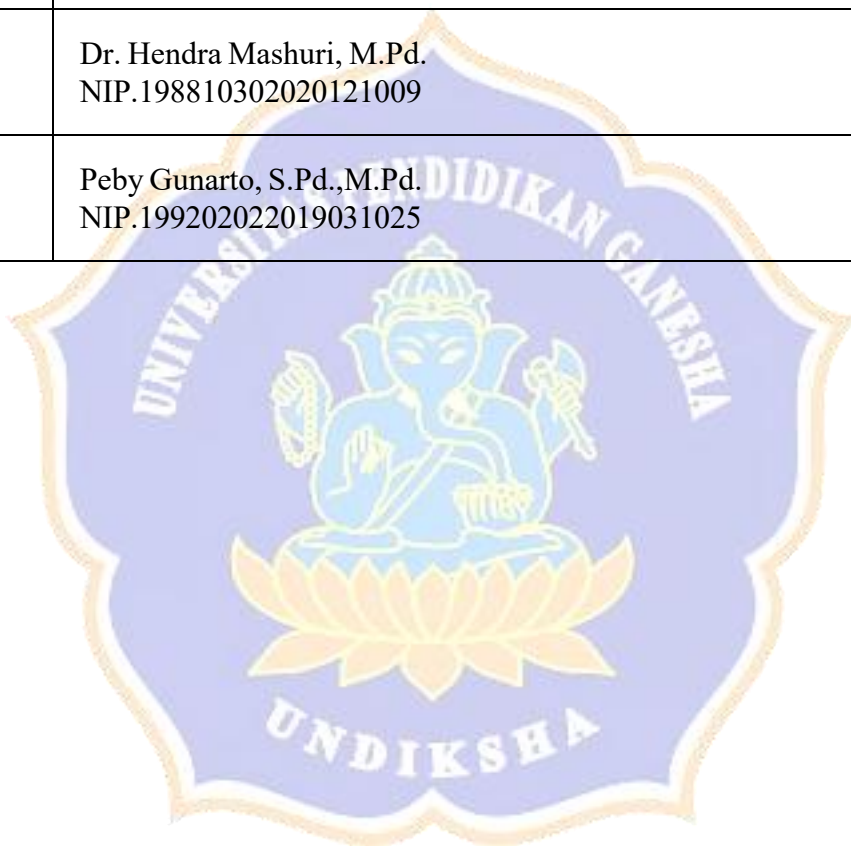


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn 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 NYOMAN AGUNG MAHADIPTHA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. NIP.196906061994121001
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

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
- Cetak 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 skripsi yang berjudul “ANALISIS STATUS GIZI DAN KEBUTUHAN KALORI PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 4 TABANAN”, beserta seluruh isinya 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, 01 Oktober 2025



I Gusti Nyoman Agung Mahadiptha

2116011054

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

IBU TERCINTA

Ni Gusti Ayu Nyoman Sandiati, S.E.

<Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan dukungan yang ikhlas demi indahnya masa depan peneliti di kemudian hari=

SAUDARA TERCINTA

I Gusti Putu Kurnia Diartika, S.H & Gusti Ayu Dwita Andrawina, S.P.

<Terimakasih atas doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada peneliti=

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

<Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa.=

SAHABAT & TEMAN-TEMAN

<Terima kasih atas doa, dukungan, kebaikan hati dan selalu menyemangati peneliti disaat senang maupun susah dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua sekaligus rumah dalam memotivasi peneliti menyelesaikan skripsi ini.=

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

<Jangan terikat pada hasil.

Lakukan tugasmu dengan sepenuh hati.=

(Bhagavad Gita 2.47)

*<Semua anak punya kesempatan untuk meraih mimpi,
dan setiap anak punya waktunya sendiri untuk sampai.=*

(Agung Mahadiptha)



PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul <Analisis Status Gizi Dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik pada Peserta Didik di SMP Negeri 4 Tabanan= 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.
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 yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

7. Dr. I Ketut Sudiana, 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 Spyranawati, 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. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
12. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. dan Dr. I Gede Suwiwa, 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.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan 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, 01 Oktober 2025

I Gusti Nyoman Agung Mahadiptha

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN PANITIA UJIAN.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PERSEMBAHAN.....	x
MOTTO.....	xi
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	11

2.1	Kajian Teori.....	11
2.1.1	Status Gizi	11
2.1.2	Kebutuhan Kalori	20
2.1.3	Aktivitas Fisik	26
2.2	Kajian Penelitian yang Relevan.....	30
2.3	Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN		36
3.1	Rancangan Penelitian	36
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.3.1	Identifikasi Variabel	38
3.3.2	Definisi Operasional Variabel	38
3.4	Metode dan Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1	Status Gizi	40
3.4.2	Kebutuhan Kalori	42
3.5	Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		46
4.1	Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	46
4.2	Hasil Penelitian.....	47
4.2.1	Status Gizi Peserta Didik.....	47
4.2.2	Kebutuhan Kalori dan Zat Gizi Makro Peserta Didik.....	50
4.3	Pembahasan	52
4.3.1	Pembahasan Status Gizi Peserta Didik	52
4.3.2	Pembahasan Kebutuhan Kalori dan Zat Gizi Peserta Didik.....	55
BAB V PENUTUP.....		58
5.1	Rangkuman.....	58

5.2	Kesimpulan.....	60
5.3	Saran.....	61
DAFTAR RUJUKAN.....		63
LAMPIRAN		69
RIWAYAT HIDUP		79



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	20
Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Non-olahraga	28
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Olahraga.....	29
Tabel 4. Tambahan Kebutuhan Kalori Usia Pertumbuhan	44
Tabel 5. Jumlah Sampel Penelitian.....	46
Tabel 6. Karakteristik Umum Sampel Penelitian	46
Tabel 7. Hasil Indeks Massa Tubuh Peserta Didik.....	48
Tabel 8. Rata-Rata Kebutuhan Kalori Peserta Didik.....	50
Tabel 9. Kebutuhan Zat Gizi Peserta Didik.....	52



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Stadiometer	40
Gambar 2. Timbangan	41
Gambar 3. Diagram Sampel Penelitian.....	47
Gambar 4. Diagram Hasil Indeks Massa Tubuh	48



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Observasi Penelitian.....	70
Lampiran 2. Surat Balasan Observasi.....	71
Lampiran 3. Dokumentasi Observasi.....	72
Lampiran 4. Surat Tugas Pembimbing	73
Lampiran 5. Lembar Kuesioner.....	74
Lampiran 6. Surat Validitas Instrumen Penelitian.....	76
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	77

