

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1 Latar Belakang

Gizi mempunyai peran besar dalam setiap kehidupan. Setiap orang disepanjang kehidupan membutuhkan zat gizi yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Status gizi dapat diartikan sebagai keadaan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (Awisaba, 2014).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Status gizi atlet berpengaruh pada penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Vania.dkk,2018).

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit (Busran, 2014). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dan organ yang aktif yaitu otot. Otot memberikan pengaruh langsung ataupun tidak langsung yang dapat meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran. Olahraga memiliki berbagai macam tujuan, yaitu mengisi waktu luang, mengurangi stres, pencapaian prestasi, kesehatan dan kebugaran. Kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang (Dewi, dkk, 2017).

Atlet dengan struktur antropometri dan komposisi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraganya cenderung menunjukkan performa olahraga yang lebih baik (Rahmawati, 2007; Widowati, 2015; Penggalih,dkk, 2016). Salah satunya status

gizi pada atlet pencak silat di Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) diketahui masih belum sesuai dengan yang diajarkan. Tingkat persentase lemak tubuh atlet laki-laki dengan kategori baik sekali sebanyak 75% dan 25% pada kategori baik. Adapun tingkat persentase lemak tubuh pada atlet pencak silat perempuan dengan kategori baik sekali sebanyak 14,29%, kategori cukup dan lebih masing-masing 42,86%. Status gizi atlet menunjukkan masih belum sesuai proporsi lemak tubuh dengan cabang olahraga atlet (Agustin,dkk. 2018).

Kebugaran jasmani dapat dicapai salah satunya dengan konsumsi makanan bergizi. Menurut Irianto dan Nurhayati (2013) dalam Rahfiludin (2018), konsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga, sehingga kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga. Kebutuhan zat gizi bagi olahragawan lebih tinggi dibandingkan non olahragawan karena seorang atlet memiliki intensitas latihan dan kerja organ-organ tubuh yang lebih berat. Selain untuk menunjang performa sebagai atlet, zat gizi juga penting untuk memenuhi kebutuhan pada masa pertumbuhan anak dan remaja. Selain kebugaran jasmani dan zat gizi yang baik untuk seorang atlet pengetahuan gizi juga sangat diperlukan untuk mencapai derajat sehat dan bugar seorang atlet sehingga mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi (Fahmi, 2015). Performa atlet yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor genetik yang baik, motivasi, latihan fisik, dan asupan gizi yang tepat. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan anak, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Agustin,dkk. 2018).

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga dan seni tradisional yang dipertandingkan secara nasional dan internasional. Pencak Silat merupakan salah satu olahraga yang menjadi kebudayaan asli Indonesia. Pencak silat merupakan sebuah karya anak bangsa yang berakar pada budaya bangsa. Di Indonesia sendiri, pencak silat memiliki banyak ragam dan corak. Ada ratusan bahkan ribuan perguruan pencak silat yang ada dari berbagai macam aliran dan berlomba-lomba untuk menunjukkan perannya demi kemajuan

pembangunan masyarakat, bangsa, dan negara. Pencak silat masuk pada cabang olah raga, dan kini juga dipertandingkan di event-event bergengsi, misalnya PON, Sea Games, Asian Games dan juga ada kejuaraan dunia. Prestasi atlet pencak silat di Indonesia cukup membanggakan dan berhasil meloloskan 10 atlet pencak silat dengan nomor tanding Kejuaraan Dunia Pencak Silat ke-17 hingga babak final. Pada Asean Games 2018 Cabang Olahraga pencak silat sukses memberi 14 medali emas bagi Indonesia.

Berdasarkan data dari survei pendahuluan pada atlet pencak silat pagar nusa kabupaten gresik yang dilakukan pada tanggal 12 Januari 2019. Diketahui bahwa status gizi atlet termasuk dalam kategori normal. Untuk hasil pengetahuan zat gizi atlet termasuk dalam kategori kurang (51%) dan meningkat menjadi 73% setelah diberikan edukasi tentang makanan gizi seimbang untuk atlet. Sehingga pola makan atlet mengalami perubahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan ketua dari Ikatan Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. Diketahui bahwa atlet yang mengikuti olahraga tersebut sebagian besar asupan yang dikonsumsi tidak seimbang dengan latihan fisik yang dilakukan. Tes ketahanan fisik juga dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik atlet karena optimal prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat apabila didukung fisik yang baik, didapatkan hasil rata-rata tes kebugaran fisik yang dilakukan menggunakan tes cooper (lari 2,4 km ) menunjukkan adanya peningkatan yaitu dari awalnya 14:11 menit termasuk dalam kategori sedang, kemudian pada monitoring terakhir menjadi 13:39 menit, yang termasuk dalam kategori baik.

Pencak silat yang terdapat di Kabupaten Gresik berkembang cukup baik sehingga melahirkan atlet-atlet berprestasi di tingkat daerah maupun provinsi. Namun, menurut Rosyidah (salah satu pelatih) dalam 1 tahun terakhir ini prestasi para atlet menurun. Hal itu dapat dibuktikan dengan kegagalan para atlet dalam setiap pertandingan, sehingga dapat meminimalisasi prestasi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan status gizi dan pengetahuan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet pencak silat di Ikatan Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan “Apakah Ada Hubungan Antara Status gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Status gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui status gizi Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.
2. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang zat gizi seimbang Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.
3. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.
4. Menganalisa hubungan status gizi dan pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai salah satu informasi pendidikan untuk mahasiswa.
2. Sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan masukan pada pelatih terkait edukasi gizi.
2. Pemeriksaan / skrining gizi penting dilakukan untuk menentukan status kebugaran atlet.