

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam tingkat lokal, regional, nasional, hingga internasional, pencak silat sudah dipertandingkan mulai dari usia dini hingga dewasa. Dengan semakin banyaknya perguruan pencak silat di Indonesia dan di luar negeri, olahraga pencak silat saat ini semakin berkembang sesuai dengan Tujuan keolahragan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, hal ini selaras dengan Pasal 4 UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Rosmawati et al., 2019).

Menjadi olahraga prestasi, pencak silat harus dibimbing sesuai dengan pelatihan yang teratur dan terarah, dimana selain mengembangkan pembinaan fisik dan tehnik diutamakan pula dalam menumbuhkan sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya (Ramdani et al., 2020). Menurut Wardhani, (2020) Prsetasi atlet dari suatu ajang kompetisi merupakan sebuah hasil serangkaian proses pembelajaran dan latihan sebelumnya. Prestasi tersebut adalah performa yang dilakukan oleh atlet yang ditentukan oleh faktor kesegaran fisik mencakup kelincahan, kekuatan, koordinasi, sistem kardiovaskuler-respiratori, dan kelenturan. Struktur tubuh, lemak tubuh, gizi, dan ketahanan fisik juga berpengaruh pada prestasi seorang atlet.

Dalam menilai kondisi fisik atlet remaja, hal pertama yang harus diperhatikan adalah status gizi, bentuk tubuh, dan asupan makan dan cairan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa bukan hanya kemampuan dan keterampilan atlet yang memengaruhi penampilan mereka; kondisi fisik dan pembinaan atlet juga memengaruhi penampilan atlet. Tekanan darah, status gizi, bentuk ubuh, dan denyut jantung adalah faktor yang mempengaruhi penampilan atlet. Pada usia remaja, sangat penting untuk mengukur status gizi dan bentuk tubuh karena pertumbuhan tubuh akan lebih mudah terjadi (Panggalih et al., 2019).

Status gizi yang baik merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dalam memperbaiki ketahanan fisik atlet. Atlet juga memerlukan asupan makan yang cukup untuk mempertahankan penampilan di lapangan. Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pengukuran fisiologis seperti kolesterol dan gula darah adalah beberapa cara untuk mengetahui status gizi atlet (Firmansyah et al., 2023).

Dalam memprediksi massa otot atau massa lemak yang berlebihan, Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak tepat untuk memprediksinya, karena IMT tidak menunjukkan komposisi tubuh dan persen lemaknya. Performa latihan seseorang dipengaruhi oleh bentuk dan berat badannya. Berat badan bisa memengaruhi kecepatan, daya tahan, dan kekuatan seseorang, berbeda dengan komposisi tubuh dapat memengaruhi kegesitan dan kemampuan atletik mereka (Susantini, 2021).

Persentase lemak dalam tubuh berkaitan dengan keseimbangan asupan kalori. Bila aktivitas fisik kurang maka akan mengakibatkan permasalahan yang berkaitan dengan naiknya Indeks Massa Tubuh (IMT) yang akan berujung pada obesitas. Apabila aktivitas fisik seimbang dapat dipastikan bisa mengatasi masalah obesitas (Samodra et al., 2023).

Persentase massa lemak tubuh menunjukkan status gizi atlet dan hubungannya dengan prestasi dan kesehatan mereka. Tinggi atau rendahnya massa lemak tubuh pasti memiliki efek negatif terhadap atlet, termasuk peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Ernalina et al., 2021). Pencak silat merupakan olahraga *speed* dan *power* (kondisi fisik) yang mana dua hal tersebut merupakan satu tolak ukur dalam menilai performa atlet. Performa yaitu penampilan atlet dalam menunjukkan keterampilan atlet yang mumpuni (Subekti et al., 2021).

Ketahanan fisik seorang atlet dapat dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, selain pola makan yang baik serta diimbangi dengan jumlah konsumsi makanannya. Seseorang yang merokok akan mengalami penurunan ketahanan fisik karena hal tersebut dapat membahayakan fungsi paru-paru dan jantung, sehingga jumlah oksigen tubuh menurun. Akibatnya, ketahanan fisik

berkurang dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk istirahat. Hal tersebut berdampak pada latihan berikutnya (Firmansyah et al., 2023).

Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (2024) persentase penduduk berumur >15 tahun yang merokok berdasarkan klasifikasi daerah tempat tinggal di perdesaan jumlah perokok pada tahun 2021 sebanyak 30,97%, tahun 2022 sebanyak 30,96% dan tahun 2023 jumlah perokok sebanyak 31,09% yang dibandingkan tahun sebelumnya mengalami peningkatan jumlah perokok sebesar 0,13%.

Pada penelitian atlet pencak silat di Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah di dapatkan data prevelensi status gizi terdapat 6% atlet yang termasuk ke dalam kategori sangat kurus, 22% atlet yang termasuk ke dalam kategori kurus, 28% atlet yang termasuk ke dalam kategori normal, 33% atlet yang termasuk dalam kategori gemuk dan 11% atlet yang termasuk dalam kategori obesitas (Dzakiyyah et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat di dapatkan data persentase lemak tubuh ialah pada 11 orang atlet dari 46 orang (23,9%) mempunyai persentase lemak tubuh yang tidak normal (berlebih). Pada penelitian ini rata-rata persen lemak tubuh atlet beladiri ialah 19.33 untuk laki-laki dan 26.39 untuk perempuan. Secara menyeluruh, nilai tersebut termasuk kategori tidak normal karena belum cukup memenuhi standar yang telah ada, yaitu sebesar <18% untuk laki-laki dan <25% untuk perempuan (Kurnia et al., 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet pencak silat di Kabupaten Sleman di dapatkan data ketahanan fisik menggunakan *Harvard step test* pada laki-laki berada pada kategori *above average* ada sebanyak 40% dan pada perempuan berada sebagian besar di kategori *average* 20%. Perempuan sebagian besar berada pada kategori *average* karena belum adanya perubahan pada system tubuh yang berkaitan dengan *cardiovascular endurance*, yaitu sistem energi dan pernafasan (Afrida et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet pencak silat di Inseba Brebes didapatkan data kebiasaan merokok pada 7 orang atlet dari 29 orang (24,1%) yang mana 2 dari 7 orang perokok mempunyai ketahanan fiisik yang kurang

sehingga setelah dilakukan uji *Chi Square Test* memperoleh nilai p sebesar 0,001 sehingga nilai $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan signifikan antara perilaku merokok terhadap ketahanan fisik pada atlet pencak silat (Firmansyah et al., 2023).

Berdasarkan data hasil penelitian tersebut maka masih banyak atlet yang mempunyai masalah gizi kurang juga gizi lebih. Hubungan persentase lemak tubuh dengan ketahanan fisik pada atlet pencak silat, juga hubungan kebiasaan merokok dengan ketahanan fisik. Peneliti ingin melakukan penelitian di Kabupaten Mesuji karena berdasarkan data Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Provinsi Lampung di Kabupaten Mesuji pada bulan Juli 2024 telah disahkan anggota PSHT sebanyak 1.037 anggota, dan pada tahun 2023 sebanyak 839 anggota yang mana anggota disahkan atau tergabung pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Mesuji ada kenaikan sebesar 23% satu tahun kemarin. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap gambaran karakteristik, status gizi dan ketahanan fisik pada atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji.

B. Rumusan Masalah

Persentase lemak tubuh pada atlet serta kebiasaan merokok patut menjadi perhatian bagi pelatih maupun atlet itu sendiri untuk memperoleh status gizi dan ketahanan fisik untuk mencapai prestasi yang optimal. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana gambaran karakteristik, status gizi dan ketahanan fisik pada atlet remaja pencak silat PSHT di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Dapat diketahui gambaran karakteristik, status gizi, dan ketahanan fisik pencak silat PSHT yang ada pada Desa Gedung Boga, Kabupaten Mesuji

.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik atlet remaja pencak silat PSHT di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji.
- b. Diketahui gambaran status gizi atlet remaja pencak silat PSHT di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji.
- c. Diketahui persentase lemak tubuh pada tubuh atlet remaja pencak silat PSHT di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji.
- d. Diketahui ketahanan fisik pada tubuh atlet remaja pencak silat PSHT di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Menambah wawasan atlet remaja pencak silat PSHT yang ada pada Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji mengenai karakteristik, lemak tubuh, status gizi Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), ketahanan tubuh atlet remaja.

2. Manfaat aplikatif

Penelitian ini dapat mendorong atlet untuk lebih menyadari dan melakukan upaya untuk mengontrol lemak tubuh, meningkatkan ketahanan fisik, dan mengetahui bahaya rokok.

E. Ruang Lingkup

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian di bidang gizi menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Banyaknya atlet yang status gizinya serta persentase lemak tubuhnya kekurangan maupun kelebihan, juga meningkatnya angka penduduk yang merokok dan rendahnya ketahanan fisik maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik, status gizi, dan ketahanan fisik pada atlet remaja pencak silat PSHT di Desa Gedung Boga Kabupaten Mesuji pada 15 Maret tahun 2025 dengan jumlah populasi 36 orang dengan cara pengukuran antropometri, persentase lemak tubuh, ketahanan fisik. Pengambilan data dilakukan menggunakan alat seperti: *microtoise*, timbangan, *skinfold caliper*, *stopwatch*, dan bangku harvard.