

ARTIKEL

**TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET PUTRA USIA 17-20
TAHUN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN SIDOARJO
TAHUN 2018 MENUJU PORPROV VI 2019**



Oleh:

M. EDI SETIAWAN

14.1.01.09.0475

Dibimbing oleh :

- 1. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**
- 2. Wing Prasetya K, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2019**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : M. Edi Setiawan
NPM : 14.1.01.09.0475
Telepon/HP : 0858-1562-2537
Alamat Surel (Email) : edistiawan060@gmail.com
Judul Artikel : Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 Tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan KH Ahmad Dahlan 57 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2019
Pembimbing I  Muhammad Yanuar R, M.Pd. NIDN. 0718019003	Pembimbing II  Wing Prasetya K, M.Pd. NIDN. 0709099001	Penulis,  M. Edi Setiawan 14.1.01.09.0475

TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET PUTRA USIA 17-20 TAHUN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN SIDOARJO TAHUN 2018 MENUJU PORPROV VI 2019

M. Edi Setiawan

14.1.01.09.0475

FKIP – Penjaskesrek

edistiawan060@gmail.com

Muhammad Yanuar R, M.Pd. dan Wing Prasetya K, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

M. EDI SETIAWAN: Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 Tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 Menuju Porprov VI 2019, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2019.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta di tunjukkan untuk pembentuk watak dan kepribadian disiplin dan sportifitas tinggi. Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus menerus dilaksanakan. Dengan pembinaan olahraga terdiri atas tiga lapisan ialah permasalahan, pembibitan dan pembinaan prestasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet putra usia 17-20 tahun cabang olahraga gulat kabupaten sidoarjo tahun 2018 menuju Porprov VI 2019.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 20 responden menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Tingkat Status Gizi Atlet Putra Usia 17-20 tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019 masuk dalam kategori cukup Sedang. (2) Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019 masuk dalam kategori cukup Sedang.

KATA KUNCI : Status Gizi, Kondisi Fisik, Cabang Olahraga Gulat.

A. LATAR BELAKANG

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang arahnya pada meningkatkan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta di tunjukkan untuk pembentuk watak dan kepribadian disiplin dan sportifitas tinggi. Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus menerus dilaksanakan. Dengan pembinaan olahraga terdiri atas tiga lapisan ialah permasalahan, pembibitan dan pembinaan prestasi.

Gulat merupakan olahraga yang sudah lama dikenal manusia, asal-usul gulat dapat ditelusuri kembali sejak 15.000 tahun yang lalu melalui data-data sejarah. Sebuah relief yang terdapat dalam mitologi bangsa babilonia dan mesir menunjukkan aktivitas dan teknik-teknik para pegulat. Dalam dokumen babilonia diceritakan tentang kemenangan seorang pahlawan yang menumpas kejahatan. Dengan menganalisis dokumen tersebut, ternyata, diketahui bahwa mereka menjadi pahlawan dan pememenang itu telah mempraktekkan teknik gulat untuk mengalahkan musuhnya. Di jaman mesir kuno, pertarungan gulat menjadi upaya untuk menunjukkan kecakapan fisik dan kemampuan militer tentara kepada para

bangsawan. Wolfgang decker, seorang peneliti olahraga di jaman kuno berpendapat bahwa gulat terutama sekali digunakan sebagai bentuk pelatihan tentara. Pada masa Yunani kuno. Gulat telah menjadi olahraga yang dipertandingkan dalam olimpiade kuno. Di Yunani saat itu banyak didirikan palaestra atau sekolah gulat. Orang Yunani bergulat dalam lubang pasir yang disebut *skamma*, dan konsistan masih tertutup oleh minyak dan diberi debu sebelum memasuki arena pertandingan (Teguh susanto,2006: 146).

Welker (2010:32) mengungkapkan bahwa “tujuan dalam olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan. Jika para pegulat agresif berusaha menjatuhkan lawan, maka aksi mereka dalam melakukan pertandingan akan semakin menarik penonton. Akan tetapi, semakin berpengalaman gulat tersebut, semakin sulit mereka akan dijatuhkan. Oleh karena itu, kemampuan keahlian membanting merupakan langka untuk menjadi seorang pegulat kejuaraan. Pada waktu yang sama, pegulat harus mengetahui secara naruliah bagaimana cara mengakhiri serangan dan bersiap untuk bertahan dari semua jenis serangan yang dilancarkan oleh lawannya”.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa gulat adalah sebuah

aktivitas penempatan posisi sebagai suatu refleks (reaksi). Pegulat harus mengalami perasaan bahwa seorang atlet berada dalam posisi menyerang, dan harus mempelajari menyerang. Oleh karena itu, ketahanan yang kuat dari pegulat bertahan untuk pengembangan keterampilan untuk menindih yang benar. Menindih adalah kemampuan untuk mengendalikan pegulat bertahan ketika melakukan manuver kombinasi menjepit/mengunci. Mengendalikan pinggul merupakan komponen penting untuk menindih pegulat bertahan secara efektif. Jika pinggul pegulat bertahan tidak bisa mengendalikan, sering kali pegulat bertahan bisa melakukan gerakan melepaskan diri dan serangan balik.

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang lama, maka konsumsi makanan juga sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang baik atau status gizi optimal terjadi bila memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Kebutuhan energi setiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat atau

ringannya aktivitas sehari-hari. Kebutuhan energi total orang dewasa diperlukan untuk : (1) metabolisme basal, (2) aktivitas fisik, dan efek makanan atau pengaruh dinamika khusus (specific dynamic action/SDA). Kebutuhan energi terbesar pada umumnya diperlukan untuk metabolisme basal (Almatsier 2004:136).

M. Sajoto (2002:8), mengatakan bahwa "kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruhnya komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk apa keperluan atau status yang dibutuhkan. Kondisi fisik tersebut antara lain: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Dengan berdirinya Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI), Salah satunya di sidoarjo wrestling club. Sidoarjo wrestling club merupakan salah satu klub gulat yang berpengaruh di sidoarjo, karena hampir seluruh

atletnya termasuk dalam pengawasan pengcab sidoarjo (puslatcab). Pada tahun 2015 Porprov V Banyuwangi gulat sidoarjo menargetkan 3 mas, 4 perak, dan 8 perunggu dari cabang olahraga (cabor) gulat. Karena sarana dan prasarana yang kurang memadai maka bentuk latihan yang kurang maksimal. Sedangkan untuk asupan gizi hanya di kasih suplemen dan makanan yang mengandung gizi sedikit. Dalam melakukan pembinaan prestasi olahraga tidak saja hanya memperhatikan dari komponen kondisi fisik tubuh seorang atlet melainkan juga memperhatikan bagaimana kecukupan gizi atlet tersebut. Jika salah satu komponen ini tidak terpenuhi otomatis prestasi seorang atlet tidak akan maksimal, jika kondisi fisiknya bagus tetapi asupan gizi tidak baik yang mana kadar kalori yang masuk kedalam tubuh dan kalori yang keluar dari tubuh tidak seimbang. Untuk mencapai prestasi melainkan atlet tersebut akan menjadi sakit atau kekurangan cairan dalam tubuh (Sajoto, 1988: 25).

Sementara pada porprov Jawa Timur V 2015 banyuwangi, gulat sidoarjo berada di posisi empat besar dengan raihan 1 emas 2 perak 6 perunggu. dalam gelaran yang akan datang Pekan

Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur 2019. Setidaknya sudah ada 14 pegulat yang di siapkan untuk tampil multieven 4 tahunan tersebut. Bila mengacu pada Porprov Jawa Timur V 2015 banyuwaangi, masih perlu di evaluasi dari cabor gulat. untuk itu, KONI Sidoarjo memberlakukan latihan yang lebih maksimal untuk atlet gulat sidoarjo.

Menurut fenomena yang terjadi dalam penelitian ini ialah belum adanya data yang jelas mengenai tingkat status gizi dan kondisi fisik cabang olahraga gulat kabupaten sidoarjo tahun 2018 menuju porprov VI 2019.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan penulis merasa perlu mengetahui sejauh mana tingkat status gizi dan kondisi fisik cabang olahraga gulat yang akan menuju porprov VI yang akan mendatang maka perlu melakukan suatu penelitian dengan judul “Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 Tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019”.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 14) metode

penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah survei karena hanya menggambarkan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet putra cabang olahraga gulat kabupaten sidoarjo tahun 2018 menuju VI 2019. Selanjutnya instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet putra cabang olahraga gulat adalah tes dan pengukuran dalam olahraga Fenanlampir dan Faruq (2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra cabang olahraga gulat usia 17-20 tahun kabupaten sidoarjo sebanyak 20 atlet.

Menurut Sugiyono (2016: 62). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sampling total. Menurut

Sugiyono (2016:67) Sampel total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan yang sangat kecil. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 responden. Dan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif prosentase.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet putra usia 17-20 tahun menggunakan norma sesuai buku tes dan pengukuran.

Hasil pengukuran ketebalan dari 20 responden yang diteliti, diketahui bahwa tingkat ketebalan lemak secara keseluruhan atlet putra usia 17-20 tahun dalam kategori *average* atau sedang sebanyak 100% (20 orang). Tebal lemak tubuh seseorang sangat beragam dan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti postur tubuh (Indeks Massa Tubuh/IMT), usia, jenis kelamin, keturunan, asupan makan

(kebiasaan makan) dan aktivitas fisik (Amelia, 2009).

Hasil penelitian pengukuran status gizi dari 20 responden yang diteliti, diketahui bahwa status gizi secara keseluruhan atlet putra 17-20 tahun dalam kategori ideal 50% (10 orang) dan 10 orang (50%) masuk dalam kategori tidak ideal. Dalam penelitian Status gizi penilaiannya dengan menghitung presentase capaian berat badan (BB) Standar berdasarkan Tinggi Badan (TB). Setelah itu hasil dari Berat Badan dan Tinggi Badan akan dikonversikan tabel BB/TB Standar. Kecukupan energi bagi seseorang tercermin pada berat badan dan tinggi badan yang normal atau ideal. Untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik yang baik maka diperlukan gizi yang baik. Sebaliknya keadaan gizi mampu meningkatkan kondisi fisik. Tingkat kondisi fisik juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain dengan program latihan yang terus menerus, istirahat, pola makan, pemeliharaan kesehatan yang cukup dan makan makanan yang bergizi.

Kebiasaan dan pola makan yang tidak mendukung terciptanya gizi baik perlu mendapat perhatian, karena kesehatan atlet merupakan hal yang sangat penting dalam meraih prestasi. Kegiatan fisik khususnya cabang olahraga gulat dengan makanan yang cukup atau memadai merupakan faktor yang tidak boleh diabaikan untuk pertumbuhan dan perkembangan otot dan tulang. Dengan demikian banyaknya gerak atau kegiatan yang dilakukan maka akan berpengaruh terhadap tingkat kondisi fisik atlet.

Dari hasil penelitian tes kekuatan otot tangan diketahui bahwa 15% atau 3 responden masuk dalam kategori baik, sedangkan 85% atau 17 responden masuk dalam kategori sedang. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Pada saat pemain *fight* untuk meraih kemenangan maka semua organ tubuhnya akan bekerja atau berkontraksi terutama dibagian tangan. Oleh sebab itu diperlukan kekuatan otot tangan agar atlet memiliki daya tahan yang baik pada saat gulat. Dengan berlatih *push-up* maka akan membantu membentuk otot tangan

dengan baik. Latihan ini jika dilakukan secara rutin juga akan sangat membuat bentuk tangan semakin menarik (tidak terjadi penimbunan lemak).

D. PENUTUP

1. Simpulan

simpulan dari hasil penelitian mengenai Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019 adalah Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019 masuk dalam kategori cukup Sedang.

2. Saran

Adapun saran yang peneliti berikan dari kegiatan penelitian ini yakni sebagai berikut :

- a. Atlet hendaknya meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik lagi, supaya dapat memiliki tingkat status gizi yang lebih baik.
- b. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang status gizi dan kondisi fisik yang pada

penelitian ini berhubungan dengan Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 menuju Porprov VI 2019, agar diperoleh gambaran yang lebih lengkap lagi, sehingga diharapkan hasil penelitian yang akan datang lebih sempurna dari penelitian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier,S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum.
- Fenanlampir Albertus, Faruq-Muhyi M. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.
- Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta. Bandung.
- Susanto, Teguh. 2006. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.



Welker Bill. 2010. *Buku Panduan Drill Gulat*. Sleman : PT Intan Sejati Klaten