

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang identik dengan kontak fisik oleh badan lawan dimana salah seorang pegulat harus dapat menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka dengan cara menjegal, menangkap, mengunci, membanting sehingga punggung lawan menempel di matras. Gulat berasal dari Yunani Romawi, dalam pertandingan gulat ada gaya Yunani Romawi dan Greco Roman. Dibawa oleh tentara Belanda, gulat sejak perang Dunia II sudah terkenal di Indonesia (PGSI, 1985 : 9)

Gulat pada masa itu merupakan tontonan di pasar malam atau hiburan pada pesta-pesta di kota besar. Selama pendudukan Jepang 1942-1945 seni beladiri Negara matahari terbit ini, seperti Judo, Kempo dan Sumo masuk ke Indonesia yang mengakibatkan gulat secara berangsur-angsur hilang dari peredaran. Pada tanggal 7 Februari 1960 induk organisasi gulat didirikan di Bandung dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) dengan Kolonel Rusli sebagai Ketua Umum (PGSI, 1985 : 9)

Pembinaan dan pengembangan olahraga gulat saat ini banyak dilakukan oleh klub-klub cabang olahraga gulat di seluruh Indonesia salah satunya di Sumatera Utara seperti klub gulat tanah karo, klub gulat simalungun, klub gulat medan, dan lain-lain. Bukan itu saja, dengan hadirnya undang-undang olahraga sebagai bukti keseriusan pemerintah dalam pembinaan prestasi olahraga maka

pemerintah juga banyak membangun Pusat-pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) di seluruh provinsi di Indonesia. Salah satu pembinaan olahraga tersebut terdapat di medan yaitu di kompleks SMA Negeri 15 Medan Sunggal. Saat ini PPLP Sumatera Utara membina 10 cabang olahraga yaitu: Angkat Besi, Panahan, Gulat, Karate, Tinju, Sepak Takraw, Judo, Atletik, Ssepak Bola.

Pusat pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) merupakan wadah olahraga pelajar berbakat yang berorientasi terhadap prestasi baik dibidang akademis maupun bidang olahraga secara optimal. PPLP berdiri pada tahun 1984 dibawah naungan DEPDIKBUD. Dan mulai tahun 2002 PPLP Sumut beralih dibawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA). Sejak dibawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Utara sedikit demi sedikit melakukan pembenahan baik pembenahan cabang olahraga maupun fasilitas yang menunjang kemajuan prestasi olahraga khususnya olahraga gulat.

PPLP Sumut menampung atlet-atlet muda yang berbakat, salah satunya adalah cabang olahraga gulat. PPLP memiliki 8 pegulat, yang dilatih oleh para pelatih yang bersertifikasi. Akan tetapi prestasi olahraga gulat PPLP Sumatera Utara saat ini masih jauh ketinggalan dengan daerah-daerah lain misalnya : PPLP Jawa Barat, PPLP DKI Jakarta, PPLP Kalimantan Timur, PPLP Sumatera Barat dan beberapa PPLP yang mengikuti kejuaraan nasional seperti kejuaraan antar PPLP se-Indonesia dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Pada Kejurnas gulat PPLP 2016 di Jawa Timur, dari beberapa nomer yang di ikuti atlet gulat PPLP Sumatera Utara, hanya mampu memperoleh 1 emas oleh Ilham

Maulana, 1 perak oleh Andre Silaen, 2 perunggu oleh Dester Firdaus Barus dan Gery Ginting. Dari hasil tersebut masih belum memperlihatkan prestasi yang gemilang bagi atlet PPLP Sumatera Utara di tingkat Nasional.

Tercapainya prestasi yang tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang pegulat. Selain itu perlu ditunjang oleh beberapa faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan didukung juga sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah upaya dalam memelihara kondisi fisik yang prima bagi atlet gulat untuk dapat meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang prima dapat tercapai, salah satunya dengan memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik.

Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan (Latief, 2000). Zat gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu, zat gizi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding (Suniar, 2002).

Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi yang jumlahnya tertentu. Selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga. Makanan yang seimbang tersebut diharapkan mampu meningkatkan status gizi atlet.

Asupan energi seseorang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan adanya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang maksimal (Almatsier,2001).

Kebutuhan zat gizi bagi tubuh harus dipenuhi guna melaksanakan fungsi normal tubuh dengan sebaik-baiknya. Pada umumnya kebutuhan gizi bagi atlet berbeda dari yang bukan atlet. Dalam hal ini makanan yang diperlukan tubuh adalah makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Atlet mempunyai porsi makanan yang besar disesuaikan dengan jenis olahraganya (ringan, sedang, berat) karena aktivitas sehari-harinya lebih berat dari orang bukan atlet (Mayasari, 2008).

Status gizi atlet merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007). Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang

berbeda-beda, bergantung kepada umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari (Irianto, 2007).

Status gizi dapat dilihat dari keadaan fisik seseorang seperti tinggi badan, berat badan, dan persen lemak. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet. Dan untuk mengetahui tingkat kecukupan energi dapat diketahui melalui *food recall* 24 jam dan aktivitas sehari-hari (*recall*).

Salah satu upaya yang mempunyai dampak penting terhadap peningkatan kualitas atlet gulat khususnya PPLP Sumatera Utara adalah tingkat kecukupan energi dan peningkatan status gizi atlet. Status gizi adalah merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan produktivitas. Proses metabolisme tubuh seseorang, diperlukan zat-zat gizi yang seimbang yang dikonsumsi setiap hari. Proses berlangsungnya metabolisme tubuh diperlukan zat - zat yang kurang memperlihatkan kadar zat-zat gizi dapat berakibat buruk terhadap kesehatan maupun kesegaran jasmani (Asmira Sutarto,1980: 3).

Status gizi yang rendah akan menyebabkan kualitas fisik menurun yang akan berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan rendahnya produktivitas. Semakin tinggi berat badan seseorang maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin rendah. Namun berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya akan menghasilkan berat badan yang ideal. Selama ini dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani hanya

diperhatikan berat badan saja, tanpa memperhatikan ukuran ideal berat badan dibanding tinggi badannya.

Dari uraian di atas penulis merasa perlu mengetahui sejauh mana tingkat kecukupan energi yang dapat mempengaruhi status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara. Diharapkan juga dari melalui penelitian ini nantinya Pelatih dan Atlet dapat mengetahui sejauh mana keadaan status gizinya dan pelatih dapat mengatur porsi asupan energi yang diberikan kepada atlet nantinya agar tingkat kebugaran jasmani atlet baik. Maka dari itu perlu untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : faktor apa saja yang mempengaruhi Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017 ? apakah tingkat kecukupan energi dan status gizi berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017 ? apakah makanan dapat mempengaruhi status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017 ? adakah hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017 ?

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, banyak masalah yang timbul pada latar belakang. Oleh karena banyaknya permasalahan yang timbul tersebut, maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017. Maka didapatkan permasalahan yang lebih spesifik, yaitu :

1. Bagaimanakah status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh?
2. Bagaimanakah tingkat kecukupan energi berdasarkan *food recall* 24 jam dan aktivitas sehari-hari?
3. Adakah hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan analisis deskriptif tentang hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi pada atlet gulat PPLP Sumatera utara. Secara spesifik tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara berdasarkan IMT
2. Mengetahui status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara berdasarkan persen lemak tubuh.
3. Mengetahui tingkat kecukupan energi atlet gulat PPLP Sumatera Utara.
4. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi berdasarkan IMT atlet gulat PPLP Sumatera Utara tahun 2017.

5. Mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi berdasarkan persen lemak tubuh atlet gulat PPLP Sumatera Utara tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Memberikan masukan dan informasi bagi para pelatih dan atlet dalam upaya mempertahankan tingkat kecukupan energi dan status gizi.
2. Memberikan kesempatan kepada peneliti lain khususnya dalam melakukan penelitian dengan variabel yang sama tetapi terhadap cabang olahraga lainnya terkhusus bagi cabang olahraga yang kurang diminati.
3. Bagi penulis, untuk menambah pengetahuan penulis tentang tingkat kecukupan energi dan status gizi.