

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 Grego Roman. Dibawa oleh tentara Belanda, gulat sejak perang dunia II sudah terkenal di Indonesia.

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.

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga gulat saat ini banyak club-club yang dibuka untuk cabang olahraga gulat di seluruh Indonesia misalnya di Sumatra Utara, club gulat Tanah Karo, club gulat Simalungun, club 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 Pelalajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) di seluruh propinsi di Indonesia. Salah satu pembinaan olahraga tersebut terdapat di medan yaitu di kompleks SMA Negeri 15 Medan Sunggal. Saat ini PPLP Sumatra Utara membina 10 cabang olahraga yaitu: Angkat Besi, Panahan, Gulat, Karate, Silat, Tinju, Sepak Takraw, Judo, Atletik, Sepak 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 beridiri 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 Sumatra Utara sedikit demi sedikit melakukan pembenahan-pembenahan baik pembenahan cabang olahraga maupun fasilitas-fasilitas yang menunjang untuk 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 bersertifikas. Akan tetapi Perestasi olahraga gulat PPLP Sumatra utara saat ini masih jauh ketinggalan dengan dengan daerah-daerah lain misalnya : PPLP jawa barat, PPLP Dki Jakarta, PPLP Kalimantan timur, PPLP Sumatra barat dan beberapa PPLP yang mengikuti kejuaran nasional seperti kejuaraan antar PPLP se-indonesia dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS).

Menurut pelatih gulat PPLP Sumut yaitu Drs. Anggi Muda Siregar bawah masih ada ditemukan sebagian besar dari atlet gulat PPLP masih memiliki kondisi fisik yang dikategorikan kurang seperti komponen yaitu: 1) kecepatan, 2) kelentukan, 2) kelincahan, 3) kekuatan otot tungkai, 4) daya tahan jantung paru, 5) koordinasi, 6) daya tahan otot perut, 7) daya tahan otot lengan, 8) daya ledak. Selain itu Pelatih PPLP juga beranggapan apakah sudah terpenuhi asupan gizi seimbang bagi atlet tersebut sehingga program latihan dapat dijalankan oleh atlet tersebut dengan baik.

Dan sesuai dengan data test kondisi fisik atlet gulat PPLP SUMUT bahwasanya ada beberapa atlet yang kondisi fisiknya kurang memenuhi setandar, sehingga dapat mengakibatkan minimnya prestasi atlet tersebut seperti contoh atlet yang bernama Muqsit Reda yang kurang dalam komponen daya tahan otot tangan, daya tahan otot punggung, dan daya tahan paru, dan beberapa atlet lain juga mengalami hal yang sama seperti dalam tabel di bawah ini yang dapat menyatakan bahwa atlet tersebut tidak memiliki kategori yang bagus, seperti komponen fisik daya tahan otot lengan, daya tahan otot punggung, dan daya ledak otot tungkai.

Pembinaan prestasi olahraga terdiri dari beberapa komponen yang harus di perhatikan seperti komponen kondisi fisik atlet dan asupan gizi atlet serta komponen lain sebagai pendukung untuk prestasi atlet tersebut. Kondisi fisik yang memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan. Kondisi fisik salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan yang terprogram dan sistematis.

Menurut sajoto (1988:57) bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) kelincahan, 8) koordinasi, 9) ketepatan dan 10) reaksi. Sedangkan menurut Harsono (1988:153) mengatakan: 1) daya tahan jantung paru, 2) stamina, 3) kelentukan, 4) kekuatan, 5) power, 6) daya tahan otot, 7) strength, 8) kecepatan, 9) koordiasi, 10)keseimbangan

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 akan otomatis prestasi sorang atlet tersebut tidak akan maksimal dimana, jika kondisi fisiknya bagus tetapi asupan gizi tidak baik yang mana kadar kalori yang masuk kedalam tubuh dan kalori yang keluar dari tubuh yang tidak seimbang melalui kegiatan olahraga akan membuat atlet tesebut tidak dapat mencapai puncak prestasi melainkan atlet tersebut akan menjadi sakit atau kekurangan cairan dalam tubuh. Gizi atau makanan diperlukan manusia untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan pergantian jaringan yang rusak akibat aktivitas kerja atau kegiatan fisik.

Kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melakukan fungsinya. Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga (Irianto, 2006 : 2). Oleh karena itu guna memenuhi gizi tubuh diperlukan pengetahuan dasar dalam makanan yang mencakup : pengetahuan tentang gizi, sumber-sumber bahan makanan, pengolahan makanan dan kegunaan makanan dalam tubuh kita (Suryadi,2007:3). Bagi olahragawan karena aktivitasnya lebih berat dari orang yang bukan olahragawan, maka porsi makanannya harus lebih disesuaikan dengan cabang olahrganya (ringan, sedang atau berat) (suryadi 2007:4).

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi 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).

Berdasarkan hasil observasi tentang gizi atlet Gulat yang dilakukan peneliti yang dilakukan ke Asrama PPLP Sumatra Utara maka peneliti mengambil salah satu menu hidangan atlet tersebut, yaitu seperti tabel dibawah ini:

Tabel. 2. Tabel salah satu menu hidangan PPLP Sumut

Waktu makan	Hidangan	Ukuran rumah tangga
Pukul 07.00	Nasi Telur dadar Tumis sawi Kerupuk emi Pisang	1 piring 1 butir 1 mangkok 1 biji 1 buah
Pukul 13.30	Nasi Ayam kentaki Ikan tongkol gulai Bayam rebus Kerupuk emi Semangka	1 $\frac{3}{4}$ piring 1 potong 1 potong 1 mangkok 1 biji 1 potong
Pukul 19.15	Nasi Sambal ikan nila Ayam gulai Buncis tumis Kerupuk emi Papaya	1 $\frac{1}{2}$ piring 1 potong 1 potong 1 mangkok 1 potong 1 potong sedang
Pukul 21.00	Susu	1 Gelas

Olahraga gulat adalah dikelompokkan kedalam kelompok olahraga berat yang mana olahraga gulat ini membutuhkan energi lebih banyak dari pada cabang-cabang olahraga lain seperti Menembak, Bowling, Atletik dan cabang olahraga lain.

Dalam pembinaan olahragawan beban kegiatan fisik dan lama untuk melakukan tiap cabang olahraga tidak sama. Berdasarkan alasan tersebut dapat dikatakan bahwa makanan (zat gizi) atau kebutuhan energi setiap cabang olahraganya berbeda-beda. Cara penggunaan energi tubuh juga berbeda. Pada cabang olahraga gulat, yang dikategorikan sebagai olahraga berat, tubuh

menggunakan sejumlah besar energi dalam waktu yang singkat. Oleh karena dalam pembinaan prestasi olahraga gulat ini bukan kondisi fisik saja yang harus di perhatikan melainkan juga tingkat asupan gizi atau makanan yang di makan setiap harinya karena tanpa makanan yang bergizi otomatis tingkat kondisi fisik yang baik akan sulit untuk di capai oleh para atlet. Serta komponen-komponen lainnya sebagai pendukung untuk pencapaian puncak prestasi.

Dari uraian diatas penulis merasa perlu mengetahui sejauh mana kondisi fisik dan kecukupan gizi pada atlet gulat PPLP Sumut dan untuk memprediksikan prestasi yang di peroleh dalam kejuaraan nasional yang akan datang maka perlu melakukan suatu penelitian dengan judul “Survey Kondisi Fisik Dan Kecukupan Gizi Pada Atlet Gulat PPLP Sumut Tahun 2013”.

A. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka di identifikasi masalah sebagai berikut: faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi atlet Gulat PPLP Sumatra utara? Bagaimana pengaruh kondisi fisik terhadap peningkatan altet Gulat PPLP Sumatra utara? Apakah yang menyebabkan lemahnya kondisi fisik atlet Gulat PPLP Sumatra utara? Apakah berat badan berpengaruh terhadap prestasi atlet Gulat PPLP Sumatra utara? Apakah postur tubuh mempengaruhi prestasi gulat PPLP Sumatra utara? Komponen kondisi fisik yang mana saja yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet Gulat PPLP Sumatra utara? Bagaimanakah kecukupan gizi atlet Gulat PPLP Sumatra utara tahun 2013 apakah sudah memenuhi standart gizi olahragawan? Bagaimanakah keadaan gizi dan status gizi atlet Gulat PPLP tahun 2013?

B. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil 5 komponen kondisi fisik yaitu: 1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) power, 4) kelenturan, 5) daya tahan umum (cardio vascular). Dan kecukupan gizi pada atlet Gulat PPLP Sumut tahun 2013.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana kondisi fisik dan kecukupan gizi pada atlet gulat PPLP SUMUT Tahun 2013?

D. Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan dalam penelitian adalah untuk Mengetahui Kondisi Fisik Dan Kecukupan Gizi Pada Atlet Gulat PPLP Sumut Tahun 2013.

E. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini, diharapkan dapat berguna bagi atlet, pelatih, Pembina dan khususnya PPLP Sumut:

1. Memberikan informasi tentang kondisi fisik atlet Gulat PPLP Sumut

2. Dapat atau mampu memprediksikan prestasi yang di peroleh oleh atlet gulat PPLP Sumut
3. Agar atlet dapat melengkapi kebutuhan gizinya.
4. Sebagai bahan masukan bagi DISPORA selaku penanggung jawab PPLP Sumut
5. Agar masyarakat olahraga menyadari bahwa kecukupan gizi yang baik penting untuk mendukung peningkatan prestasi
6. Dari hasil penelitian ini nantinya dapat sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi jurusan, fakultas, dan perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan.