

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Pencak silat menjadi wadah untuk menuangkan keterampilan tubuh dalam melakukan pertahanan diri melalui gerakan menangkis, menyerang, dan membela diri (Harisky, 2022). Perlu usaha untuk memajukan prestasi pencak silat dengan melakukan pembinaan calon bibit atlet pencak silat sejak usia dini. Banyak sekali sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler pencak silat hingga adanya wadah olahraga seperti klub atau perguruan pencak silat yang dibentuk sebagai tempat pembinaan dan pencarian atlet berbakat (Muharman et al., 2023).

Pada olahraga pencak silat, performa yang paling penting untuk dimiliki seorang atlet diantaranya yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan yang berkaitan dengan gerakan-gerakan yang ada pada pencak silat (Firmansyah et al., 2023). Pada olahraga pencak silat membutuhkan kecepatan dan kelincahan untuk menendang dengan tepat, menghindari serangan, dan melakukan serangan balasan.. Kelincahan menjadi salah satu performa yang paling penting dalam olahraga ini karena kelincahan sendiri memiliki arti yaitu kemampuan merubah arah atau posisi untuk menghindari serangan lawan dan juga melakukan serangan balasan terhadap lawan (Hidayat & Haryanto, 2021).

Faktor yang dapat mendukung performa atlet yaitu dengan latihan fisik yang cukup, asupan gizi yang tepat, serta motivasi yang akan menggerakkan atlet dalam meraih performa yang bagus. Latihan intensif yang didukung gizi seimbang dapat membentuk tubuh dan memberikan energi untuk beraktivitas. Terdapat beberapa jurnal yang menjelaskan bahwa kelihaian para atlet dihubungkan dengan asupan karbohidrat. Glikogen yang dihasilkan dari asupan karbohidrat akan menjadi simpanan energi yang utama dalam melakukan aktivitas yang berat (Taufiq, 2021). Asupan karbohidrat yang cukup penting untuk performa atlet karena glikogen berperan sebagai cadangan energi sehingga mencegah kelelahan saat bertanding (Triandari et al., 2021). Selain karbohidrat, protein juga penting untuk performa

atlet karena berfungsi sebagai zat pembangun dan sumber energi saat asupan karbohidrat kurang. Konsumsi protein bersama karbohidrat dapat membantu memperbaiki otot dan meningkatkan kembali cadangan glikogen (Sasmariato & Nazirun, 2022). Asupan zat gizi mempengaruhi komposisi tubuh atlet. Bagi seorang atlet massa otot berperan penting dalam performa yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan fungsi jaringan otot yang dapat menggerakkan rangka tubuh dan merupakan bagian tubuh yang terdiri dari sel yang dapat menghasilkan energi. Semakin besar massa otot, semakin besar pula energi yang dihasilkan untuk mendukung performa atlet (Latifah et al., 2019).

Pada jurnal yang ditulis oleh (Islamiyati et al., 2021) dijelaskan bahwa kualitas lari yang kurang pada atlet hoki mencapai angka 55% dengan tingkat kecukupan asupan karbohidrat yaitu cukup sebanyak 54% dan asupan protein yaitu kurang sebanyak 96%. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak atlet dengan performa yang kurang baik yang belum memenuhi kebutuhan gizinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Perguruan Pencak Silat Perisai Diri yang ada di Kecamatan Besuki, diketahui bahwa dari 23 atlet yang bertanding, hanya 12 yang menang. Jika dikaitkan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet, hal tersebut dapat terjadi karena perbedaan asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh setiap atlet serta komposisi tubuh yang berbeda-beda (Taufiq, 2021). Berdasarkan hasil wawancara *food recall* 24 jam kepada 10 atlet, didapatkan hasil bahwa sebanyak 70% deficit berat asupan karbohidrat dan 40% deficit berat asupan protein. Berdasarkan IMT/U, sebanyak 53% berstatus gizi baik, 27% berstatus gizi lebih, dan 20% berstatus gizi obesitas. Namun terdapat jurnal yang mengatakan bahwa IMT dinilai kurang akurat untuk atlet karena tidak dapat membedakan massa lemak dan massa otot dalam komposisi tubuh (Mardiana & Lestari, 2021). Maka dari itu perlu pengkajian terkait komposisi tubuh atlet yang lebih spesifik untuk melihat status gizi atlet.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Karbohidrat, Protein Dan Massa Otot Dengan Performa Kelincahan Anggota Pencak Silat Usia Remaja Di Kecamatan Besuki”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, dapat diambil suatu rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein dan massa otot terhadap performa kelincahan anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein dan massa otot terhadap performa kelincahan anggota pencak silat usia remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.
- b. Mengidentifikasi asupan protein pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.
- c. Mengidentifikasi massa otot pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.
- d. Mengidentifikasi performa kelincahan pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.
- e. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat terhadap performa kelincahan pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.
- f. Menganalisis hubungan asupan protein terhadap performa kelincahan pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.
- g. Menganalisis hubungan massa otot terhadap performa kelincahan pada anggota pencak silat usia remaja di Kecamatan Besuki.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi bahan pembelajaran mahasiswa terutama di Politeknik Negeri Jember dan dapat pula menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai atlet.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dan menambah pengetahuan masyarakat mengenai gizi atlet sehingga dapat mengembangkan program guna menumbuhkan bibit unggul atlet pencak silat.

1.4.3 Bagi Ahli Gizi

Manfaat yang dapat diberikan kepada ahli gizi yaitu sebagai bahan informasi mengenai faktor-faktor terkait gizi yang dapat mempengaruhi performa atlet sehingga harapan nya dapat digunakan sebagai acuan bagi ahli gizi dalam memberikan edukasi kepada masyarakat.

1.4.4 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta kemampuan penulis dalam membuat karya tulis ilmiah.