

**ANALISIS ASUPAN GIZI ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN PATBANBU KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA**

Yose Fakhri¹, Pudia M Indika²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this research is that the PATBANBU pencak silat athletes in Lareh Sago Halaban District do not have guidance or knowledge in terms of food nutrition intake in training to balance and replace the energy they put out while doing training, because the energy needed by athletes is different from non-athletes, and also to improve the physical condition of martial arts athletes, the trainer also does not pay attention to the intake of foods that have enough nutrition for athlete consumption, athletes are also indiscriminate in eating food, so that it can have an impact on athletes' achievement decline. The purpose of this study was to determine the nutritional intake consumed by athletes in daily life and compare it with the daily nutritional intake needs. This type of research is quantitative research that is descriptive. The population in this study were all patbanbu martial arts athletes totaling 15 people. The sampling technique in this study used a total sampling technique. So the number of samples in this study were 15 athletes. The instrument of this study was to use a table of food recall and food records for 3 times 24 hours. The data analysis technique in this study was to use a preservative descriptive technique. The results of the study concluded that the average nutritional intake of PATBANBU martial arts athletes in Lima Puluh Kota was in the poor category, where the sub-carbohydrate intake was in the poor category, the average protein sub-indicator was in the low category, sub the average calorie indicator is in the less category and finally the average fat sub indicator is in the excess category.

Keywords: Nutrition, Pencak Silat

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah para atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kecamatan Lareh Sago Halaban tidak memiliki pembinaan maupun pengetahuan dalam hal asupan gizi makanan dalam latihan untuk menyeimbangi maupun mengganti energi yang mereka keluarkan saat melakukan latihan, karena energi yang di butuhkan atlet berbeda dengan non atlet, dan juga untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet pencak silat, pelatih juga tidak memperhatikan asupan makanan yang memiliki gizi cukup untuk di konsumsi atlet, atlet juga sembarangan dalam mengonsumsi makanan, sehingga bisa berdampak pada penurunan prestasi atlet. Tujuan Penelitian ini adalah unuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi atlet dalam kehidupan sehari-hari dan membandingkannya dengan kebutuhan asupan gizi sehari-hari. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet pencak silat perguruan patbanbu yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total



sampling. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan tabel food recall dan food record selama 3 kali 24 jam. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik deskriptif presetatif. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota berada dalam kategori kurang, dimana pada sub indikator asupan karbohidrat rata-rata berada dalam kategori kurang, sub indikator protein rata-rata berada dalam kategori kurang, sub indikator kalori rata-rata berada dalam kategori kurang dan terakhir pada sub indikator lemak rata-rata berada dalam kategori berlebih.

Kata kunci: Asupan Gizi, Pencak Silat

Pendahuluan

Asupan gizi merupakan sejumlah gizi yang kita makan atau konsumsi dalam satu hari, asupan gizi hanyalah salah satu determinan status zat gizi karena taraf zat gizi di dalam darah dan jaringan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup seperti merokok atau aktifitas fisik, dan asupan zat gizi lainnya. Menurut Albiner Siagian (2010 : 50) “Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama-sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai penunjang seperti status psikologi, anatomi tubuh atlet, fisiologi organ tubuh atlet, biomekanika yang terjadi dalam tubuh atlet, pendidikan dan latihan atlet, lingkungan sosial, status kesehatan dan status gizi atlet”.

Kebutuhan zat-zat gizi pada atlet pada dasarnya tidak berlebihan seperti di bayangkan, akan tetapi sesuai dengan komposisi tubuh, jenis dan macam kegiatan fisik faktor lingkungan dan tersedianya bahan makanan, menjadi pegangan utama. Menurut Zalfendi, dkk (2011 : 35) “Zat-zat gizi diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan terdiri dari sumber zat gizi makro meliputi hidratarang, protein dan lemak. Energi dan zat-zat gizi diperlukan oleh setiap atlet dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan berdasarkan berbagai pertimbangan”.

Syafrudin (1990 : 45) mengemukakan “Faktor yang mempengaruhi prestasi terdiri dari faktor internal dan eksternal. Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Kebutuhan gizi atlet jelas



akan berbeda dengan orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan karena perbedaan kegiatan fisik atau aktifitas dan kondisi psikis”.

Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 bahwa : “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Menurut Apri Agus 2012 : 19) “Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu”.

Salah satu olahraga prestasi yang termasuk dalam pembinaan adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu jenis bela diri yang berasal dari Indonesia yang sudah tua umurnya. Namun dari literatur yang tersedia tidak dapat dipastikan dari mana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya. Pendapat dari Johansyah Lubis (2013 : 8) “Pencak silat juga dapat diartikan dengan gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Pencak silat mempunyai arti gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana”.

Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, di mana perkembangan sebagai olahraga modern yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konstkuensi ‘logis’ bahwa pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan Kejuaraan Dunia, bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi oleh atlet dari Indonesia.

Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah



satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON POPNAS, POMNAS. Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games, Asian Beach Games.

Salah satu perguruan pencak silat di Indonesia yang terdapat di Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota Provinsi Sumatera Barat adalah perguruan PATBANBU. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2018, dari data dan hasil wawancara terhadap beberapa atlet dan seorang pelatih didapatkan bahwa lima tahun belakangan banyak atlet pencak silat dari perguruan PATBANBU memiliki banyak prestasi, salah satunya banyaknya atlet dari perguruan PATBANBU yang mewakili Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kejuaraan Poprov Sumatera Barat dan mendapatkan medali emas di pertandingan pencak silat poprov Sumatera Barat. Akan tetapi sekarang ini atlet pencak silat PATBANBU sudah jarang berprestasi, bahkan untuk masuk perwakilan poprov sudah sedikit sekali.

Mengetahui prestasi dari perguruan pencak silat PATBANBU menurun, penulis melakukan pengamatan terhadap atlet pencak silat PATBANBU. Berdasarkan pengamatan penulis, ketika laga pencak silat memasuki babak ke tiga, para atlet tidak sanggup lagi melakukan pukulan-pukulan seperti babak sebelumnya, yang mana hal tersebut menandakan menurunnya kebugaran fisik atlet. Dari segi sarana dan prasarana perguruan PATBANBU masih kekurangan body protektor, dan tempat latihan juga tidak tetap, dan berpindah pindah.

Pembinaan perguruan pencak silat PATBANBU Kecamatan Lareh Sago Halaban masih kurang, baik dari segi dalam pelatihan para atlet maupun dari pembina dan pelatihnya sendiri, para atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kecamatan Lareh Sago Halaban tidak memiliki pembinaan maupun pengetahuan dalam hal asupan gizi makanan dalam latihan untuk menyeimbangi maupun mengganti energi yang mereka keluarkan saat melakukan latihan, karena energi yang dibutuhkan atlet berbeda dengan non atlet, dan juga untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet pencak silat, pelatih juga tidak memperhatikan asupan makanan yang memiliki gizi cukup untuk dikonsumsi atlet, atlet juga sembarangan dalam



mengonsumsi makanan, sehingga bisa berdampak pada penurunan prestasi atlet. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis terhadap asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU kecamatan lareh sago halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk menggambarkan keadaan sebagaimana adanya saja. Dimana penelitian ini menganalisa bagaimana keadaan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu Kabupaten Lima Puluh Kota. Data yang diperoleh akan dianalisa dan diintrepresentasikan sesuai dengan tujuan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:3) “bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi-informasi mengenai status suatu gejala yang ada yaitu keadaan menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Populasi dan penelitian ini adalah altet pencak silat di perguruan Patbanbu kabupaten Lima Puluh kota sebanyak 15 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto (1992:131) “sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut, sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan dalam penelitian, hipotesis, dan intrumen yang digunakan dalam penelitian”. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *Total Sampling*, metode ini meneliti seluruh populasi.

Menurut Heri Jauhari (2010: 40) “Intrumen dalam penelitian adalah alat pengumpulan data. Setiap penelitian memerlukan data yang berbeda beda, sehingga untuk mendapatkan data, peneliti harus menggunakan intrumen yang berbeda-beda pula. Selain iti, insrumen penelitian adalah pedoman wawancara, angket, dan semua alat yang dapat dipakai dalam mengambil data”. Intrumen penelitian ini adalah denan food recall 3 kali 24 jam selama proses latihan, dan dengan food record selama 3 kali 24 jam latihan.

Hasil Penelitian

1. Karbohidrat



Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama dan sumber tenaga paling banyak bagi tubuh. Karbohidrat sangat penting bagi atlet karena sebagai penghasil energi utama dan terbanyak bagi tubuh, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis pada makanan, mengatur metabolisme lemak, membantu pengeluaran feses, dan penghemat protein.

Hasil penilaian asupan karbohidrat terhadap atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota dapat disimpulkan rata-rata tingkat asupan karbohidrat atlet laki-laki adalah 5,4 g/kgbb per hari yang termasuk dalam kategori kurang, dan rata-rata asupan karbohidrat atlet perempuan adalah 5,0 g/kgbb per hari yang termasuk dalam kategori kurang, dengan ini pelatih dan para atlet masih harus berupaya meningkatkan asupan karbohidrat untuk menyeimbangi kegiatan para atlet sehari-hari. Berikut faktor yang mempengaruhi konsumsi karbohidrat atlet pencak silat perguruan PATBANBU :

1. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya karbohidrat
2. Kurangnya pengetahuan tentang fungsi karbohidrat
3. Kebiasaan makan yang tidak teratur
4. Kurangnya bimbingan pelatih.

Jika tubuh kekurangan asupan karbohidrat dapat menyebabkan berat badan turun, rentan terhadap flu, mudah terkena penyakit jantung dan diabetes, menyebabkan tubuh cepat lelah dan lesuh, dan mudah terkena depresi. Diantara beberapa karbohidrat yang perlu dikonsumsi atlet adalah nasi, roti, jagung, kentang, singkong, yoghurt buah, mi kering, susu kental, dan bihun.

2. Protein

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan protein sebagai pengatur metabolisme tubuh, protein sangat penting bagi atlet pencak silat karena protein berfungsi sebagai bahan pembangun sel tubuh yang rusak dikarenakan latihan yang sering dilakukan, protein juga berfungsi sebagai pembuat enzim, hormon, pigmen, dan penghasil kalori, selain itu protein juga sebagai mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai mikroba dan zat toksin.

Hasil penelitian dan presentasi dari penilaian asupan protein terhadap atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota dapat



disimpulkan rata-rata tingkat asupan protein atlet laki- laki adalah 1,0 g/kgbb per hari yang termasuk dalam kategori kurang, dan rata-rata asupan protein atlet perempuan adalah 1,1 g/kgbb per hari yang termasuk dalam kategori kurang, dengan ini pelatih dan para atlet masih harus berupaya meningkatkan asupan protein untuk menyeimbangi kegiatan para atlet sehari hari. Berikut faktor yang mempengaruhi konsumsi protein atlet pencak silat perguruan PATBANBU :

1. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya protein
2. Kurangnya pengetahuan tentang fungsi protein
3. Kebiasaan makan yang tidak teratur
4. Kurangnya bimbingan pelatih.

Protein dari makanan yang kita konsumsi sehari hari dapat berasal dari hewani maupun nabati. Protein hewani dianggap lebih berkualitas karena mengandung asam-asam amino yang komplet. Makanan yang terbaik bagi atlet harus mencukupi kebutuhan protein tubuh, dan juga jangan terlalu berlebih. Agar cukup protein yang dikonsumsi tubuh saat latihan bagi pembentukan otot diperlukan makanan yang mengandung 15% protein. Berikut sumber protein utama bagi tubuh adalah daging, ikan, ayam, telur, susu, kacang-kacangan, tempe, dan tahu.

3. Lemak

Seseorang atlet pencak silat membutuhkan asupan lemak bagi tubuh mereka sebagai sumber energi cadangan. Lemak penting bagi atlet pencak silat karena sebagai sumber energi cadangan bagi tubuh mereka, selain itu lemak juga berfungsi sebagai pengangkut dan pembantu penyerapan vitamin larut lemak, membentuk jaringan sel-sel tubuh dan pelindung organ dalam tubuh.

Hasil dari hasil penilaian asupan lemak terhadap atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota dapat disimpulkan rata-rata tingkat asupan lemak atlet laki- laki adalah 40,9 gr per hari yang termasuk dalam kategori berlebih, dan rata-rata asupan protein atlet perempuan adalah 33,0 gr per hari yang termasuk dalam kategori berlebih, berikut faktor yang mempengaruhi berlebihnya asupan lemak atlet :

1. Kurangnya pengetahuan tentang resiko kelebihan lemak
2. Kurangnya pengetahuan tentang fungsi lemak



3. Kebiasaan makan yang tidak teratur
4. Kurangnya bimbingan pelatih.

Jika tubuh kelebihan lemak dapat menyebabkan obesitas, kerusakan dinding arteri, meningkatkan resiko kanker, sembelit, dan kolesterol tinggi. Berdasarkan dari perbedaan struktur kimianya lemak terkategori dengan lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Berikut adalah contoh beberapa sumber lemak jenuh (tak sehat) bagi tubuh daging ikan sarden, kacang kacangan, bayam, dan albuat, sedangkan berikut adalah contoh sumber asupan lemak tak jenuh (sehat) lemak daging, margarin, dan minyak kelapa.

4. Kalori

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan kalori bagi tubuh mereka sebagai penyeimbang dari kalori yang mereka keluarkan untuk kegiatan dan latihan sehari-hari. Asupan kalori sangat penting bagi atlet pencak silat karena kalori merupakan takaran energi dalam makanan yang berfungsi sebagai pengganti energi yang telah digunakan dalam kegiatan atlet sehari hari dalam tubuh.

Hasil penelitian hasil kecukupan energi dari atlet pencak silat perguruan PATBANBU di temukan rata atlet laki-laki memiliki asupan kalori sebanyak 1887,3 kkal per hari yang termasuk dalam kategori kurang, dan rata-rata asupan kalori atlet perempuan yaitu 1489,5 kkal perhari yang termasuk dalam kategori kurang, dari jumlah keseluruhan atlet yaitu 15 orang, Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya asupan energi atlet pencak silat perguruan PATBANBU :

1. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan kalori
2. Kurangnya pengetahuan tentang fungsi kalori
3. Kebiasaan makan yang tidak teratur
4. Tidak mengetahui jumlah energi yang mereka keluarkan dalam sehari
5. Tidak mengetahui jumlah energi yang mereka dapat dari makanan dalam sehari
6. Kurangnya bimbingan pelatih.

Berdasarkan penelitian dilakukan terhadap atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota setidaknya atlet memerlukan 2527 kkal



dalam sehari untuk atlet laki-laki dan 2260 kkal dalam sehari untuk atlet perempuan.

Asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kotaperlu diperhatikan secara mendalam karena asupan gizi merupakan faktor yang penting untuk tercapainya keadaan fisik dan tercapainya prestasi bagi para atlet silat perguruan PATBANBU.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota berada dalam kategori kurang, dimana pada sub indikator asupan karbohidrat rata-rata berada dalam kategori kurang, sub indikator protein rata-rata berada dalam kategori kurang, sub indikator kalori rata-rata berada dalam kategori kurang dan terakhir pada sub indikator lemak rata-rata berada dalam kategori berlebih.

Kesimpulan

1. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan karbohidrat berada dalam kategori kurang baik.
2. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan protein berada dalam kategori kurang baik.
3. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan lemak berada dalam kategori berlebih.
4. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan energi berada dalam kategori kurang baik.
5. Secara garis besar capaian tingkat kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patabanbu kabupaten lima puluh kota berada dalam kategori kurang.

Daftar Rujukan

Arisman. (2008). Gizi dalam daur Kehidupan : Buku Ajar Gizi. Edisi Ke-2 Jakarta: EGC.



- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta : Rineka Putra.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang : Wikeka Pedia
- Doddy Izwady, dkk. (2018). *Tabel Komposisi Makanan Indonesia*. Jakarta
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). *Panduan gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*
- Siagian, Albiner. (2010). *Epidomiologi Gizi*. Jakarta : Erlangga
- Siswanto. (2014). *Buku Foto Makanan*. Jakarta
- Suhardjo. (2008). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara

