

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Performa fisik atlet terpengaruhi beragam faktor, termasuk gizi makronutrien serta status gizi. Zat gizi makronutrien antara lain protein, lemak, dan karbohidrat mempunyai fungsi vital upaya menyediakan energi, memperbaiki jaringan tubuh, dan menjaga fungsi otot agar tetap optimal. Kecukupan zat gizi ini mendukung daya tahan, kekuatan, serta kelincahan yang dibutuhkan oleh atlet dalam menjalani latihan maupun pertandingan (Hardinsyah & Supariasa, 2021).

Karate sebagai salah satu cabang olahraga beladiri membutuhkan gerakan yang cepat, presisi, serta respon tubuh yang tangkas. Oleh karena itu, kelincahan jadi suatu komponen kebugaran jasmani yang sangat menetapkan dalam pertandingan karate. Dalam konteks ini, kecukupan asupan zat gizi makronutrien serta status gizi yang optimal diyakini berfungsi krusial dalam menunjang kemampuan tersebut. Meski demikian, diperlukan penelitian lebih mendalam untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan diantara asupan zat gizi makronutrien dan status gizi terhadap tingkat kelincahan pada atlet karate. Permainan karate Indonesia telah berkembang pesat, hal ini ditunjukkan dengan telah diraihnya prestasi-prestasi yang mampu bersaing dengan negara lain (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Organisasi karate di Kabupaten Gianyar rutin berpartisipasi dalam kejuaraan tingkat Provinsi Bali, yang menunjukkan perkembangan dan eksistensi olahraga karate di daerah tersebut banyak diminati masyarakat. Cabang olahraga karate pada saat ini sedang berkembang di Bali. Perkembangan dapat dilihat dari banyaknya

*event-event* yang diadakan oleh berbagai organisasi karate serta induk organisasi karate, yakni *Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)* (Janur, 2022).

Atlet karate ditargetkan untuk meraih prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Pada ajang *Sea Games 2021* di Vietnam, atlet karate Indonesia berhasil menyumbangkan 4 medali emas, 8 perak, dan 2 perunggu, menempatkan Indonesia di posisi kedua *se-ASEAN* untuk cabang olahraga karate. Meski demikian, Indonesia masih berada di bawah Vietnam yang mengoleksi 7 emas, 2 perak, dan 6 perunggu. Sementara itu, dalam kejuaraan *World Karate Federation (WKF)* U-21 dan junior, prestasi Indonesia mengalami penurunan dengan menduduki peringkat ke-19, dengan perolehan 2 medali juara 2 dan 1 medali juara 3 (WKF, 2022).

Penurunan prestasi atlet karate Indonesia terpengaruhi beragam faktor, seperti program latihan, metode latihan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta kurangnya kompetisi yang profesional dan terjadwal. Dalam olahraga karate, latihan seharusnya mengintegrasikan komponen fisik, teknik, strategi, dan taktik. Namun, masih banyak atlet karate di Indonesia yang belum memahami metode dan program latihan yang tepat, sehingga sering terjadi kesalahan dalam pelatihan. Banyak pelatih yang hanya fokus pada penguasaan teknik tanpa disertai penguatan fisik, sehingga atlet kesulitan mempertahankan performa optimal mereka secara konsisten (Andri, 2023).

Demi mencapai prestasi tertinggi atau upaya atlet dalam meraih prestasi, para atlet dituntut untuk memiliki dedikasi, disiplin, tekun, dan tekad yang kuat untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka (Bulqini, 2021). Perkembangan olahraga beladiri karate di Bali sudah tidak asing di kalangan

masyarakat. Dilihat dari banyaknya perguruan (Dojo) dan perkumpulan beladiri karate dengan berbagai organisasi pembinaan salah satunya Lemkari Gianyar Ranting Ketewel (Ricardo & Ridwan, 2023).

Peran ahli gizi pada kelincahan yaitu ahli gizi membantu merancang gizi seimbang dengan mengonsumsi protein, lemak, dan karbohidrat untuk mendukung energi dan performa fisik ketika bertanding dan ahli gizi memantau status gizi dan tingkat konsumsi dalam mempengaruhi kelincahan. Selama pertandingan, atlet memerlukan sumber energi tinggi dalam menentukan performa tubuh. Asupan gizi memadai khususnya zat gizi makro, berfungsi sebagai krusial baik saat proses pemanasan atau ketika bertanding, karena protein, lemak, dan karbohidrat ialah komponen utama energi untuk tubuh (Sartika, dkk., 2023).

Olahraga karate harus menuntut kondisi fisik yang prima, karena dengan fisik yang kuat akan mendukung perkembangan teknik, strategi, dan mental yang baik dalam olahraga. Kondisi fisik mencakup berbagai aspek, seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh harus dipenuhi oleh seluruh atlet karate. Kelincahan termasuk dalam kebugaran jasmani (Usman & Argantos, 2020). Olahraga ini terdiri dari teknik antara lain *Kihon* (gerakan dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan) (Mustofa & Sahri, 2022).

Berlandaskan pada penelitian jurnal iptek olahraga KONI pusat, dimana salah satu faktor penyebab kemunduran prestasi olahraga nasional saat ini adalah Minimnya wawasan pelatih terkait pendekatan yang tepat dalam membina dan memaksimalkan kemampuan fisik atlet tingkat tinggi secara sistematis dan spesifik, seperti: kelincahan, kelenturan. Salah satu masalah yang ditemukan pada saat latihan ialah pelaksanaan program latihan yang masih belum optimal sepenuhnya

memperjelas karakteristik masing-masing metode akan mempengaruhi kelincuhan pada atlet (Sidik, 2022).

Asupan gizi makro yang kurang akan mengakibatkan status gizi kurang pada atlet, sedangkan kelebihan konsumsi zat gizi makro akan memengaruhi atlet mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas. Baik kurang ataupun lebih asupan zat gizi makronutrien dapat berdampak pada keadaan fisik atlet yang memengaruhi kelancaran latihan sehari-hari (Buanasita, 2022).

Pada olahraga karate, kelincuhan sangat penting untuk kemampuan bergerak cepat dan berpindah arah dengan mudah. Kelincuhan atlet karate terpengaruhi berbagai dampak seperti status gizi. Jika anggota terhambat terkait status gizinya, hal tersebut dapat mengganggu kemampuan mereka dalam melaksanakan aktivitas fisik (Saharullah, 2020).

Studi yang dilaksanakan oleh Shafitri saat 2020 menunjukkan bahwa ada hubungan diantara asupan zat gizi makro, status gizi, dan tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak. Studi ini menegaskan bahwa keberhasilan atlet dalam latihan dan pertandingan sangat bergantung pada asupan gizi yang sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga, yang akan memastikan kecukupan gizi untuk mendukung latihan dan meningkatkan performa atlet. Selain itu hasil penelitian Salsabila tahun 2024, menunjukkan bahwa status gizi, kadar hemoglobin, serta konsumsi kalsium terdapat hubungan dengan kebugaran jasmani atlet beladiri. Studi ini menegaskan bahwa kecukupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan individu dan karakteristik cabang olahraga sangat penting dalam menunjang performa atlet, baik saat latihan maupun dalam pertandingan.

Selain asupan zat gizi makro, prestasi atlet juga terpengaruhi sejauh mana konsistensi latihan yang dilaksanakan. Adapun kemampuan saat latihan penting sebagai upaya memperbaiki aspek fisik dalam performa atlet ialah peningkatan kelincuhan (*agility*), yang mencakup aspek kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuskular* (Panggabean, 2020).

Berbagai program latihan yang bertujuan untuk mengasah kemampuan kelincuhan atlet antara lain *zig-zag run*, *squat thrust*, lari rintangan, dan *shuttle run*. Kelincuhan merupakan kemampuan untuk mempercepat respons gerak dan transisi arah tubuh secara cekatan. Tingkat kelincuhan atlet merupakan salah satu elemen penting dalam meraih kemenangan. Atlet dapat berpindah dari bergerak cepat dari satu posisi ke posisi lain menggunakan keseimbangan serta koordinasi gerakan dengan efektif menunjukkan tingkat kelincuhan yang tinggi. Semakin tinggi tingkat kelincuhan yang dimiliki, semakin besar dukungannya terhadap keberhasilan atlet dalam latihan maupun pertandingan (Puspitaningsari, dkk., 2022).

Lemkari Gianyar Ranting Ketewel Bali adalah sebuah organisasi olahraga yang berfokus pada pembinaan anak-anak dan remaja untuk menjadi atlet yang berdiri saat 2002. Dojo ini merupakan cabang karate pertama di Kabupaten Gianyar oleh karena itu, masyarakat Kabupaten Gianyar berharap anak-anak mereka dapat meraih prestasi pada ranah karate dan memasukkan anak ke dojo karate. Dalam upaya meraih pencapaian, di samping latihan yang rutin, anak-anak ini juga harus tercukupi asupan zat gizi makronya yang tercermin dari status gizinya. Dari peninjauan awal di lokasi penelitian dengan mengambil sampel secara acak sebanyak 10 atlet, ternyata hasil *SQ-FFQ* menunjukkan terdapat 3 anak yang ketiga

jenis asupannya zat gizi makronya rendah, 5 anak yang dua jenis asupan zat gizi makronya rendah dan 2 anak yang hanya satu jenis asupan zat gizi makronya rendah. Sedangkan dari hasil analisis status gizinya berlandaskan indeks IMT/U ternyata kategori status gizi kurang sebanyak 1 anak serta kategori status gizi lebih sebanyak 7 anak.

Berlandaskan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan hal yang melatarbelakangi tersebut, bisa ditetapkan rumusan masalahnya sebagai berikut: Apakah ada hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk memahami hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dan status gizi terhadap kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengukur kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel
- b. Menilai tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel

- c. Menilai status gizi atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) terhadap status gizi atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel
- e. Menganalisis hubungan status gizi terhadap kelincahan atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yakni:

##### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian studi diharapkan menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi pembaca untuk memperluas wawasan serta menjadi referensi terkait hubungan diantara tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi, dan kelincahan atlet karate.

##### **2. Manfaat praktis**

Penelitian studi diharapkan mampu berkontribusi pada kemajuan terhadap perluasan wawasan ilmiah yang berguna sebagai acuan dan referensi bagi masyarakat serta pelatih mengenai hubungan diantara tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi, dan kelincahan atlet karate. Selain itu, diinginkan studi ini bisa memberi dampak positif dalam keseharian untuk memperbaiki status gizi.