

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Prestasi adalah olahraga yang digunakan untuk mencapai suatu prestasi melalui suatu kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang dilakukan secara terencana. Untuk mencapai prestasi tersebut harus melalui proses yang baik dan persiapan yang matang. (UU RI Tahun 2005).

Pada ajang *Bali Internasional Championsip I*, cabang olahraga pencak silat hanya dua atlet yang memperoleh medali perak, perunggu dan belum bisa memperoleh medali emas. Diselenggarakannya *Asian Games 2018*, Indonesia hanya mampu berada pada posisi 5 besar dan belum bisa masuk ke dalam 3 besar. Sementara dari cabang olahraga pencak silat, Indonesia menargetkan memperoleh semua medali emas, tetapi Indonesia hanya mampu memperoleh 14 medali emas. Ke depan Indonesia akan memastikan pencak silat untuk dapat dipertandingkan di *Olimpiade*, dan menjadi cabang eksebisi pada *Olimpiade 2020 Tokyo* dan untuk selanjutnya bisa dipertandingkan secara reguler. (Kemendikbud, 2018).

Di Provinsi Bali jenis olahraga pencak silat masih banyak diminati, bukan hanya dari kalangan remaja tetapi pencak silat banyak diminati dari kalangan anak-anak hingga dewasa. Bukan hanya pria yang dapat mengikuti olahragan

pencak silat, tetapi wanita juga bisa mengikuti olahraga ini. Disamping dapat membantu meningkatkan kebugaran, olahraga pencak silat juga dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak pada seseorang. Dalam olahraga pencak silat ada beberapa kategori yang di pertandingkan yaitu kategori tanding, ganda dan regu (Munas IPSI, 2012). Pada Popnas 2019 di Jakarta, Provinsi Bali hanya berada pada 5 besar dan belum masuk ke dalam 3 besar. Khususnya untuk pencak silat, Provinsi Bali berada pada peringkat ke-4 sedangkan pada peringkat pertama yaitu DKI Jakarta. (Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Bali).

Seorang Pesilat disamping memiliki kemampuan bermain yang optimal, mereka harus bisa memiliki kebugaran fisik yang baik selama di arena pertandingan. Kebugaran adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. (Yusup Hidayat, Sindhu Cindar Bumi, Rizal Alamsyah, 2010). Hasil penelitian Putu Ayu Widiastuti (2009) menunjukkan bahwa pada atlet pencak silat masih ada yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang yaitu sebanyak 15.4%. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik atlet pencak silat belum bisa mencapai 100%.

Terpenuhnya asupan zat gizi bagi atlet merupakan kebutuhan yang paling dasar, hal tersebut menunjukkan jika zat gizi dan latihan fisik terpenuhi akan menghasilkan prestasi yang baik. Namun pada saat ini pengaturan pola makan bagi atlet masih sangat kurang. Berdasarkan penelitian Putu Ayu Widiastuti (2009) terdapat 26.9% atlet pencak silat masih memiliki lemak tubuh dengan

kategori kurang, 61.5% atlet memiliki kadar hemoglobin kurang, 15.4% atlet konsumsi energi tidak sesuai dengan kebutuhannya yang meliputi 3.8% atlet dengan kategori kurang dan 11.6% atlet dengan kategori lebih. Konsumsi karbohidrat atlet terdapat 42.3% tidak sesuai dengan kebutuhannya, dengan pembagian 38.5% atlet termasuk kategori kurang dan 3.8% termasuk kategori lebih. Sedangkan untuk konsumsi Fe terdapat 3.8% atlet dengan kategori kurang. Berdasarkan perolehan medali pada PON XVII 2008 terdapat 7 atlet yang tidak berprestasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat 14.4% atlet konsumsi energinya dengan kategori kurang, 57.2% atlet konsumsi karbohidratnya tidak sesuai dengan kebutuhan, meliputi 42.8% atlet dengan kategori kurang dan 14.4% atlet dengan kategori lebih.

Berdasarkan hasil penjajagan dan wawancara kepada beberapa atlet Pencak Silat Bakti Negara di 2 Ranting, yaitu Ranting Mas dan Ranting Padang Tegal, sebagian besar atlet masih belum memahami tentang pengaturan pola makan, khususnya yaitu konsumsi pangan fungsional dan pada pemusatan latihan tidak adanya seorang ahli gizi yang mengatur pemberian makanan. Para pesilat tersebut sudah mendapat pelatihan yang optimal yaitu seminggu 2-3 kali dengan durasi 2-3 jam. Dilihat dari hal tersebut, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet bukan hanya faktor latihan tetapi faktor nutrisi juga dapat mempengaruhi. Pada saat latihan para atlet tidak disediakan makanan, hanya disediakan air putih.

Pada saat latihan mineral yang hilang harus digantikan oleh suatu komponen bioaktif yang terdapat pada pangan fungsional yang bertanggung jawab atas berlangsungnya reaksi-reaksi metabolisme yang menguntungkan bagi kesehatan (Subroto, 2008). Salah satu komponen bioaktif yang diperlukan oleh seorang atlet yaitu antioksidan. Pada saat latihan seorang atlet banyak terbentuk radikal bebas dan untuk mencegah hal tersebut mereka membutuhkan antioksidan, dimana antioksidan banyak terdapat pada buah dan sayuran yang mengandung vitamin A, vitamin C, dan vitamin E yang sangat bagus untuk menetralkan radikal bebas, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Maka dari itu para atlet perlu disediakan pangan fungsional yang bermanfaat untuk mengganti mineral yang keluar selama latihan. Pangan fungsional tersebut bisa dalam bentuk cairan atau padatan. Dalam bentuk cairan dapat bermanfaat sebagai pengganti mineral pada saat berolahraga, sedangkan dalam bentuk padatan dapat bermanfaat untuk meningkatkan fungsi fisiologis pada saat melakukan olahraga dan juga bermanfaat untuk masa pemulihan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas tentang pencak silat, kebugaran dan pangan fungsional maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang konsumsi pangan fungsional dan kebugara fisik pada anggota pencak silat.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang ingin dijawab oleh penulis adalah : Bagaimanakah konsumsi pangan fungsional

dan kebugaran fisik anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui konsumsi pangan fungsional dan kebugaran fisik anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kebugaran fisik anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar.
- b. Mengidentifikasi jenis pangan fungsional yang dikonsumsi anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar.
- c. Mengidentifikasi jumlah pangan fungsional yang dikonsumsi anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar.
- d. Menggambarkan kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jenis pangan fungsional anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar.
- e. Menggambarkan kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jumlah pangan fungsional anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat praktis

#### a. Bagi Subyek Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat membuka wawasan serta menambah pengetahuan atlet pencak silat mengenai konsumsi pangan fungsional yang dapat menjadi pemicu menurunnya kebugaran fisik anggota pencak silat.

#### b. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan masyarakat mengenai dampak konsumsi pangan fungsional dan rendahnya tingkat kebugaran fisik yang dapat memicu menurunnya tingkat produktivitas sehari-hari.

#### c. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk pelayanan kesehatan dalam mengambil keputusan untuk mencegah terjadinya penurunan kebugaran fisik atlet.

#### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dari peneliti dan menjadi sarana penerapan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan.

## 2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang nantinya akan dijadikan acuan/ sumber yang akan digunakan sebagai referensi tentang manfaat pangan fungsional untuk kebugaran atlet.