

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Menurut (Kuspriyanto, 2016) status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat didalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007)

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan baku yang tersedia. Penilaian status gizi dapat ditentukan dengan dua cara, yaitu penilaian langsung dan penilaian tidak langsung (Supariasa, 2016)

a. Penilaian Langsung

1) Antropometri

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan dan proporsi jaringan tubuh (Supariasa, 2002). Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur

beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain umur (U), berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkaran lengan atas (LILA), lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan tebal lemak kulit (Supariasa, 2002)

Penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan kombinasi beberapa parameter antropometri yang disebut indeks antropometri. Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan yaitu: berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), Indeks Massa Tubuh (IMT), Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), tebal lemak bawah kulit menurut umur dan rasio lingkaran pinggang dan pinggul (Supariasa, 2002)

Indeks antropometri diinterpretasikan dengan menggunakan ambang batas tertentu yang telah ditetapkan. Perbedaan penggunaan indeks antropometri akan memberikan gambaran prevalensi status gizi yang berbeda. (Supariasa, 2002). Menurut Almatsier *at all* (2011), penilaian antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi fisik dan komposisi kasar tubuh berbeda pada berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

Rumus perhitungan IMT untuk remaja adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Berat badan dalam satuan Kg, sedangkan tinggi badan dalam satuan meter. Hasil perhitungan tersebut ,kemudian dikategorikan untuk menentukan status gizi.

Setelah diketahui IMT kemudian dihitung nilai z-score dengan cara :

$$Z - Score = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Individu Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Keterangan:

- 1) Nilai Individu Subyek adalah hasil perhitungan IMT.
- 2) Nilai Individu Rujukan adalah nilai median yang dilihat di tabel standar antropometri WHO 2010.
- 3) Nilai Simpang Baku Rujukan adalah selisih antara nilai median dengan standar + 1 SD atau -1 SD, jadi apabila nilai individu subyek lebih besar daripada nilai median maka nilai simpang baku rujukannya diperoleh dengan mengurangi + 1 SD dengan median. Apabilanilai individu subyek lebih kecil daripada median maka nilai simpang rujukannya diperoleh dengan mengurangi – 1 SD dengan median. Adapun kategori dan ambang batas status gizi usia 5-18 tahun berdasarkan indeks dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Usia 5-18 Tahun Berdasarkan Indeks

| Status Gizi | Ambang Batas (Z-Score) |
|--------------|-------------------------------|
| Sangat Kurus | < -3 SD |
| Kurus | < -3 SD Sampai dengan < -2 SD |
| Normal | -2 SD Sampai dengan 1 SD |
| Gemuk | >1 SD Sampai dengan 2 SD |
| Obesitas | >2 SD |

Sumber : Keputusan Kesehatan RI tentang Standar Antropometri,2011

Adapun Rumus IMT untuk Indonseia yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 2

Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia yaitu :

| Indeks Masa Tubuh (IMT) | Kategori |
|--------------------------------|---------------------------|
| <18,5 | Kurus |
| >18,5 - <24,9 | Normal |
| >25,0 - <27,0 | Kelebihan BB (Overweight) |
| >30,0 | Obesitas |

Sumber : Kementerian Kesehatan RI,2013

b. Biokimia

Pemeriksaan laboratorium (biokimia), dilakukan dengan pemeriksaan pemeriksaan spesimen jaringan tubuh (darah, urine, tinja, hati dan otot) yang diuji secara laboratorium terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolestrol. Pemeriksaan biokimia bertujuan mengetahui kekurangan gizi spesifik (Arisman, 2010)

c. Klinis

Pemeriksaan dilakukan pada jaringan epitel (superficial epitel tissue) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral. Pemeriksaan klinis bertujuan mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus (Supariasa, 2002).

d. Biofisik

Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi serta perubahan struktur jaringan. Pemeriksaan biofisik bertujuan mengetahui situasi tertentu, misalnya pada orang yang buta senja (Supariasa, 2002).

2. Penilaian Tidak Langsung

a. Survey Konsumsi Pangan

Penilaian konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan perhitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuan penilaian ini adalah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi (Supariasa, 2002)

Pengumpulan data survei konsumsi makanan dapat dilakukan dengan cara survei yang akan menghasilkan data yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif makanan akan diketahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi (Yuniastuti, 2008) Metode pengumpulan data yang dapat digunakan adalah metode *recall* 24 jam, *food records* dan *weighing method*. Secara kualitatif akan diketahui frekuensi makan dan cara memperoleh pangan. Metode pengumpulan data yang dapat digunakan adalah *food frequency questionnaire* dan *dietary history*.

b. Metode Recall 24 jam

Metode ini digunakan untuk estimasi jumlah pangan dan minuman yang dimakan oleh seseorang selama 24 jam yang lalu atau sehari sebelum wawancara dilakukan. Dengan metode ini akan diketahui besarnya porsi pangan berdasarkan ukuran rumah tangga (urt), kemudian dikonversi ke ukuran metrik (gram) (Yuniastuti, 2008)

c. Food Records

Dengan metode ini responden mencatat semua pangan dan minuman yang dikonsumsi selama seminggu. Pencatatan dilakukan oleh seorang responden dengan menggunakan ukuran rumah tangga (urt/ *estimated food records*) atau menimbang langsung berat pangan yang dimakan (*weighed food records*) (Yuniastuti, 2008)

d. Weighing Method

Metode penimbangan mengukur secara langsung berat setiap jenis pangan/ pangan yang dikonsumsi oleh seseorang pada hari wawancara (Yuniastuti, 2008).

e. Food Frequency Questionnaire

Metode ini dikenal dengan metode frekuensi pangan, dimaksud untuk memperoleh informasi pola konsumsi pangan seseorang. Untuk itu, diperlukan kuesioner yang terdiri dari dua komponen, yaitu daftar jenis makanan dan frekuensi konsumsi pangan (Yuniastuti, 2008).

f. Dietary HiStory

Metode ini dikenal sebagai metode riwayat pangan. Tujuan dari metode ini adalah untuk menemukan pola inti pangan sehari-hari pada jangka waktu lama serta untuk melihat kaitan antara intake pangan dan kejadian penyakit tertentu (Yuniastuti, 2008).

g. Statistik Vital

Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan dan kematian akibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi. Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat (Supariasa, 2002)

h. Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi (Iklim, tanah, irigasi dll). Faktor- faktor ekologi tersebut perlu diketahui untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat (Irianto, 2007)

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi dan penyakit infeksi yaitu :

a. Konsumsi zat gizi

Konsumsi zat gizi adalah konsumsi zat gizi seseorang yang didapatkan dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1 hari (24 jam). Apabila zat-zat gizi yang ada pada makanan kurang maka status gizi akan kurang dan sebaliknya apabila zat-zat gizi yang ada pada makanan lengkap maka status gizi baik.

b. Infeksi

Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui berbagai mekanismenya. Akibat adanya infeksi dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan. Jika hal ini terjadi maka zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga berkurang dan akan mempengaruhi keadaan gizi jika keadaan gizi menjadi buruk maka reaksi kekebalan tubuh akan menurun sehingga kemampuan tubuh mempertahankan diri terhadap infeksi menjadi menurun (Supriasa,2012)

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014)

2. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. 4 Pilar tersebut yaitu :

a. Kebiasaan Makan Makanan Beragam

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan, kualitas makanan menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Pada susunan makanan mempengaruhi kebutuhan tubuh baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Jafar, 2012) Menurut Story *et al* dalam *Brigth Future in Practice Nutrion* 2002, makanan yang sehat harus memenuhi 3 prinsip dasar yaitu 1) beragam, 2) seimbang dan 3) cukup. Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang,

makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi makan makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Menurut (Almatsier, 2005) gizi yang seimbang dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yaitu sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Sumber energi berasal dari zat gizi karbohidrat, serta lemak dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas. Selanjutnya sumber zat pembangun terdiri dari protein, mineral dan air. Zat pembangun diperlukan tubuh untuk pembentukan sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel yang rusak. Kemudian sumber zat pengatur terdiri dari protein, mineral, air dan vitamin, berfungsi mengatur keseimbangan air, mengatur proses oksidasi, proses penuaan sel, dan mengatur proses ekskresi sisa oksidasi dalam tubuh.

Kebiasaan mengonsumsi makan bergizi seimbang dapat mengatur secara proporsional keragaman golongan makanan, baik dalam jenis maupun jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok usia dewasa. Untuk mengetahui asupan makanan yang telah dikonsumsi Usia Dewasa telah memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG)

b. Pola Hidup Bersih

Pentingnya pola hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari, seperti menghindari konsumsi rokok, alkohol, serta hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Prinsip pola hidup bersih

dalam Gizi seimbang mendukung program kesehatan lingkungan yang dikenal dengan program PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat) (zakiah, 2014).

Menurut Kemenkes RI, 2014 Pola hidup bersih dan sehat harus dibiasakan agar terhindarkan dari penyakit infeksi. Penyakit infeksi seperti diare dapat dicegah dengan mencuci tangan. Mencuci tangan adalah suatu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman.

Menurut (Tentama, 2017) Penerapan pola hidup bersih berkaitan erat dengan bagaimana hygiene sanitasi penyelenggaraan makanan. Hygiene personal pada saat mengolah makanan sangat diharapkan untuk menghasilkan makanan yang terhindar dari kuman, sehingga menyebabkan keracunan dapat diantisipasi dengan menerapkan :

- 1). Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan atau sebelum makan
- 2). Mencuci buah dan sayur dengan baik sebelum dimasak atau dimakan dalam keadaan mentah
- 3). Mencuci peralatan makan dengan alat pencuci piring atau air sabun hangat menggunakan kain bersh, tidak menggunakan spon karena dapat menyebarkan kuman. Bilas, bersihkan dan keringkankan.
- 4). Menyimpan bahan makanan kering (seperti beras dan gula) di dalam wadah yang tertutup rapat
- 5). Menyimpan bahan pembersih atau obat jauh dari makanan dan jangkauan anak-anak.

c. Aktivitas fisik

Prinsip ketiga gizi seimbang adalah kesesuaian antara asupan makan dan pengeluaran energi untuk beraktivitas. Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan yang menggunakan energi. Sebagian mahasiswa cenderung mempunyai aktivitas kurang gerak (*sedentary activities*) yang disebabkan perubahan gaya hidup. Akibat kemajuan dibidang tekonoigi khususnya dalam bidang

elektronik dan transportasi, sehingga kurang menggunakan aktivitas fisik yang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolahraga secara teratur (Jafar, 2012)

d. Pemantauan Berat Badan

Keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas dapat diukur dengan naik turunnya berat badan. Badan yang sehat dapat dilihat dari kemampuan tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal (Kurniasih, 2010). Pemantauan berat badan penting untuk dilakukan secara berkala, karena berat badan merupakan indikator yang mudah dalam menentukan status gizi seseorang. Pemantauan berat badan sebaiknya dilakukan penimbangan minimal satu kali dalam sebulan untuk melihat perubahan berat badan akan mengindikasikan status kesehatan. Sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal. Karena dengan berat badan yang ideal, maka status kesehatan yang optimal dapat diraih. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan preventif terhadap obesitas maupun KEK (Kemenkes, 2014)

C. Konsumsi Gizi Seimbang

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber tenaga bagi atlet. Zat ini disimpan dalam bentuk glikogen didalam otot. Otot biasanya dapat menyimpan glikogen selama 60-90 menit (untuk olahraga dengan intensitas tinggi). Karbohidrat dicerna dalam tubuh kurang lebih 1-3 jam. Atlet harus mengkonsumsi karbohidrat 60 – 70% total energi. Karbohidrat dalam makanan sebagian besar dalam bentuk karbohidrat kompleks, sedangkan karbohidrat sederhana hanya sebagian kecil saja (< 10 %). Menurut Soekarman (1987) karbohidrat di bagi menjadi 3 macam yaitu: a) Monosakarida (glukosa dan fruktosa), b) Disakarida (sukrosa dan maltosa), c) Polysakarida (tepung dan glikogen). Semua macam karbohidrat sebelum diserap akan dijadikan glukosa. Beberapa banyak karbohidrat yang dimakan tergantung dari beratnya latihan. Apabila asupan

karbohidrat kurang akan berdampak pada kelelahan otot. Dan ini akan mengganggu performa atlet. Contoh makanan tinggi karbohidrat seperti sereal , roti , pasta , nasi , buah-buahan , sayuran dan kacang-kacangan.

2. Protein

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, pembentukan otot, pembentukan sel-sel darah merah, pertahanan tubuh terhadap penyakit, enzim dan hormon, dan sintesa jaringan-jaringan badan lainnya. Protein dicerna menjadi asam-asam amino, yang kemudian dibentuk protein tubuh di dalam otot dan jaringan lain. Protein dapat berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu latihan fisik intensif. Sebaiknya, kurang lebih 15% dari total kalori yang dikonsumsi berasal dari protein. Begitu pentingnya protein, atlet akan disarankan untuk mengkonsumsi makanan protein berkualitas tinggi seperti pada daging ayam, sapi, ikan, telur, produk susu, kacang juga biji-bijian.

3. Lemak

Lemak dibutuhkan sebagai sumber energy yang berjangka waktu lama, missal untuk olahraga lari marathon. Pemilihan makanan berlemak tidak boleh sembarangan. Sebelum dan selama latihan tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan tinggi lemak. Hal ini dikarenakan lemak akan lama dicerna dan memiliki waktu tinggal lama didalam perut

4. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral memainkan peranan penting dalam mengatur dan membantu reaksi kimia zat gizi penghasil energi, sebagai koenzim dan ko faktor. Pada keadaan defisiensi satu atau lebih dapat mengganggu kapasitas latihan. Kebutuhan vitamin terutama vitamin yang larut air (vit. B dan C) meningkat sesuai dengan meningkatnya kebutuhan energi. Penelitian

menunjukkan bahwa deplesi besi tingkat moderate dihubungkan dengan berkurangnya performance latihan. Tambahan beberapa vitamin dan mineral yang penting diperhatikan dalam kaitannya dengan olahraga seperti vitamin A, B, C, D, E dan K, mineral seperti Ca, Fe, Na, K, P, Mg, Cu, Zn, Mn, J, Cr, Se dan F.

5. Air dan Serat

Air dalam tubuh merupakan komponen terbesar dimana proporsinya mencapai 60-70% berat badan orang dewasa. Selama pertandingan yang memerlukan ketahanan seperti marathon atau jalan cepat harus diperhatikan pengisian cadangan zat cair. Keadaan dehidrasi, gangguan keseimbangan air dan elektrolit serta pengaturan suhu tubuh dapat menimbulkan kelelahan dan membahayakan. Kehilangan air yang melebihi 4 – 5% dari berat badan dapat mengganggu penampilan atlet. Dehidrasi berat secara potensial dapat menyebabkan temperatur tubuh meningkat dan mengarah ke heat stroke serta dapat berakibat fatal. Karena itu para atlet khususnya yang melakukan kegiatan endurance harus menyadari pentingnya minum cairan selama latihan maupun sesudahnya, walaupun belum terasa haus. Serat makanan penting untuk memelihara fungsi normal dari saluran cerna. Serat makanan yang tinggi bisa di dapat dari sayuran, buahan, grain dan kacang-kacangan

D. Atlet Pencak Silat

1. Pengertian Atlet Pencak silat

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pada hakikatnya, pencak silat merupakan paduan pendidikan jasmani, rohani, kesenian dan warisan sosial, serta budaya luhur bangsa Indonesia. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan daya tahan tinggi sehingga

akan banyak menghabiskan energi. Ada empat aspek utama dalam pencak silat, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek olahraga dan aspek bela diri. Pencak silat khusus yang dipertandingkan disebut dengan Pencak Silat Olahraga (wiralaga) yang dibagi menjadi 2 yaitu Wira atau Seni TGR (Tunggal, Ganda, Regu) dan Laga atau Tanding (Widyastuti.dkk, 2018).

Pencak silat dikategorikan menjadi beberapa cabang yaitu:

- a. Pencak Silat Seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
- b. Pencak Silat Mental Spiritual adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.
- c. Pencak Silat Olahraga adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
- d. Pencak Silat Beladiri adalah cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

2. Sifat dan Ciri Khusus Pencak Silat

Dalam Murdotillah, 2016. Pencak silat mempunyai sifat dan ciri-ciri diantaranya :

- a. Bersifat halus, lentuk dan lemas, kekerasan sesaat.
- b. Tidak membutuhkan ruangan luas, tidak suka meloncat dan mengguling (kecuali permainan harimau atau monyet).
- c. Gerakan tangan halus dan selaras, dapat terbuka untuk memancing.

- d. Langkah ringan ke segala penjuru.
- e. Tidak banyak bersuara.
- f. Pernafasan wajar.
- g. Banyak permainan rendah.
- h. Tendangan sedang-sedang.

Ciri-ciri umum pencak silat :

- a. Mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan rambut wanita dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri.
- b. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau senjata
- c. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan (sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang dan lain-lain).

3. Aspek – aspek Utama Dalam Pencak Silat

Murhananto (1993:31) dalam Fadhilah, 2017 mengemukakan bahwa pencak silat memiliki empat aspek yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Keempat aspek tersebut adalah :

- a. Aspek Mental Spiritual Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Pencak silat merupakan wadah untuk pembinaan jasmani dan rokhani.

Pada pencak silat pembinaan mental spiritual selalu mendapatkan porsi yang cukup. Nilai-nilai yang ditanamkan dalam pencak silat yaitu mengembangkan sifat dan sikap:

- 1) Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Menghormati harkat derajat martabat sesama manusia
- 3) Meletakkan kepentingan persatuan di atas kepentingan pribadi.
- 4) Memecahkan permasalahan bersama melalui musyawarah.

b. Memberikan darma bakti bagi kepentingan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat.

1) Aspek Seni Budaya Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang mempunyai aspek seni dan budaya. Gerakan – gerakan pencak silat memiliki unsur keindahan dan mempunyai kaidah-kaidah tertentu.

2) Aspek Beladiri Bela diri merupakan aspek utama pencak silat. Bela diri ini lebih mengutamakan pembelaan diri daripada penyerangan.

3) Aspek Olahraga

Pencak termasuk ke dalam olahraga. Olahraga merupakan gerak fisik yang memenuhi unsur sukarela, rekreasi latihan, prestasi dan sportif. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik tunggal, ganda atau regu. Sebagai sebuah olahraga yang dipertandingkan, taktik dan strategi untuk memenangkan pertarungan menjadi suatu tujuan utama dengan tetap memegang teguh unsur sportifitas. Pencak silat juga dipertandingkan dalam ajang SEA GAMES sejak 1987, sehingga sampai ini pencak silat laga dan seni selalu dipertandingkan di setiap even olahraga baik nasional ataupun internasional. Olahraga pencak silat merupakan kategori olahraga berat (sejenis dengan judo) (Martopo, 2016)