

PROFIL TINGKAT KECUKUPAN ENERGI SISWA PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 NGANJUK

Muhamad Edi Cahyono

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Edicahyonomuhamad@yahoo.com

Faridha Nurhayati

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pencak silat adalah cabang olahraga berasal dari Indonesia, yang terus mengalami perkembangan, baik dari segi organisasi maupun dalam peraturan pertandingan. Organisasi pencak silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Dalam upaya untuk mencapai prestasi yang optimal di pencak silat selain membutuhkan latihan yang teratur, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat juga membutuhkan gizi yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecukupan energi, karbohidrat, lemak, protein pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *kuantitatif*. Pengambilan data dengan teknik *metode survei* dengan jumlah sampel 33 responden yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Pengumpulan data dengan menggunakan metode *food recall*. Data analisa menggunakan perhitungan manual untuk mengetahui persentase dan mean. Berdasarkan analisis tingkat kecukupan energi diketahui bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang 21 siswa (63,64 %). Tingkat kecukupan karbohidrat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang 24 siswa (72,73 %). Tingkat kecukupan protein siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang 15 siswa (45,45 %). Tingkat kecukupan lemak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang 14 siswa (42,42 %). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecukupan energi siswa masuk kategori kurang. Implikasi dari penelitian ini adalah kecukupan energi dibutuhkan para atlet untuk meraih prestasi yang optimal. Sehingga, pelatih, orang tua, dan siswa memperhatikan nutrisi dalam makanannya.

Kata kunci : Kecukupan Energi, Pencak Silat

Abstract

Pencak Silat is branche of sport wich come from Indonesia. Pencak Silat always improves its maturity from the organitation srtructure and rule of match. The organitation of Pencak Silat in Indonesia called Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). To get optimal achievement in Pencak Silat beside needs continued excercise, the student who follow Pencak Silat extracurricular also need good nutrition in their body. The purpose of this research was to found out the description of energy sufficiency, fat, carbohydrate, protein on student who following pencak silat extracurricular. Research design applying descriptive with quantitative approach. Data collecting by survey method technique with the amount of sample of 33 responden namely student who following pencak silat extracuriculare. Data collecting apllying food recall method. Data analysis using manual calculation for hear frekuensi and mean. From the analisis from energy needed its known that student who following Pencak Silat extracurricular at SMA Negeri 1 Nganjuk into category bad are 21 students (63,64). The needed of carbohydrate of the student who following Pencak Silat extracurricular at SMA Negeri 1 Nganjuk who into bad category are 24 students (72,73 %). The needed of protein of the student who following Pencak Silat extracurricular at SMA Negeri 1 Nganjuk who into bad category are 15 students (45,45 %). The needed of fat are 14 students (42,42 %) into category poor. The research results above show that most of student's energy sufficiency belong to enough category. The implication of this research is energy sufficiency required by students to reach optimal achievement. So that, instructor, parent, and student pay attention to nutrients on its food.

Key words : *Energy Sufficiency, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah cabang olahraga berasal dari Indonesia, yang terus mengalami perkembangan, baik dari segi organisasi maupun dalam peraturan

pertandingan. Organisasi pencak silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Kini Pencak Silat kita kenal dengan warna yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama.

Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi luhur yang turun temurun. Selain itu, pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang mengandung nilai-nilai luhur dan merupakan salah satu bentuk bela diri tradisional yang tumbuh dan berkembang di tengah masyarakat, dimana setiap daerah memiliki ciri-ciri khusus dalam mengolah keterampilan gerak dan penggunaan senjata tradisional dalam pertandingan olahraga seni bela diri pencak silat (Lubis, 2004: 1).

Pencak silat merupakan sarana yang ampuh dalam pembinaan mental spiritual, terutama untuk mewujudkan budi pekerti luhur, dan dapat memantapkan jiwa. Pencak silat tidak hanya dalam pembinaan olahraga, seni dan bela diri semata, melainkan dapat mengembangkan watak yang luhur, sikap ksatria, percaya diri dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Sekolah merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa, baik kegiatan dalam jam pelajaran sekolah (intrakurikuler) maupun kegiatan di luar jam pelajaran sekolah (ekstrakurikuler).

Pencak silat salah satu ekstrakurikuler yang diminati untuk sekarang ini. Dalam prakteknya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sangat membantu memenuhi gerak anak didik dan pembinaan hidup sehat sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran di sekolah.

Dalam upaya untuk mencapai prestasi yang optimal di pencak silat selain membutuhkan latihan yang teratur, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat juga membutuhkan gizi yang baik. Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun, memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas di samping untuk kesehatan, gizi juga "berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja" (Almatsier, 2009: 3). Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima untuk olahragawan pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi tubuh pada saat olahragawan berlatih, bertanding atau pada saat pemulihan.

Pada umumnya asupan nutrisi dibutuhkan untuk mengetahui tingkat kecukupan energi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan. Asupan nutrisi yang dikonsumsi tiap - tiap individu berbeda, disesuaikan dengan kebutuhan energi yang diperlukan tubuh. Energi yang diperlukan peserta ekstrakurikuler pencak silat yang memerlukan porsi yang lebih besar sesuai dengan keadaan fisik orang tersebut yang disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan, yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang atau aktivitas berat.

Dari uraian di atas maka akan diteliti tentang tingkat kecukupan energi khususnya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, karena baik pelatih ataupun guru maupun siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Nganjuk masih membutuhkan pengetahuan tentang kecukupan energi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, sehingga dapat mengetahui betapa pentingnya kecukupan energi bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat. Untuk itu, judul dalam penelitian ini adalah "Profil Tingkat Kecukupan Energi Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMAN 1 Nganjuk"

METODE

Dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk membuat deskripsi keadaan alami secara sistematis, faktual dan akurat serta menjelaskan tentang hubungan antara berbagai variabel yang diteliti. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan alasan peneliti ingin mengetahui tingkat kecukupan energi berdasarkan status gizi siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Nganjuk (Maksum 2008: 12).

Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *kuantitatif*. Pengambilan data dengan teknik *metode survei* dengan jumlah sampel 33 responden yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Pengumpulan data dengan menggunakan metode *food recall*. Data analisa menggunakan perhitungan manual untuk mengetahui persentase dan *mean*.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *food recall* 24 jam, untuk mendapatkan data yang representative maka formulir *food recall* 24 jam diberikan 3 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut. Menurut Sajur (dalam Supriasa 2002 : 94) beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam dengan tidak berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih tentang informasi konsumsi yang sebenarnya dalam setiap harian individu.

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan rumus :

$$1. \text{Persentase} : \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah total populasi

(Maksum, 2007: 9)

2. Rata-rata (Mean)

$$\text{Mean} : \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

Mean : Mean

N : Jumlah individu

$\sum X$: Jumlah total nilai dalam distribusi

(Maksum, 2007: 16)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Analisis Tingkat Kecukupan Energi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Nganjuk

| Kategori | Interval % | Frekuensi | % |
|---------------|------------|-----------|-------|
| Kurang Sekali | 0 – 20 | 1 | 3,03 |
| Kurang | 21 – 40 | 21 | 63,64 |
| Cukup | 41 – 60 | 10 | 30,30 |
| Baik | 61 – 80 | 1 | 13,03 |
| Baik Sekali | 81 – 100 | 0 | 0 |

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang sekali 1 siswa sebesar 3,03 %, kategori kurang 21 siswa (63,64 %), kategori cukup 10 siswa (30,30 %), kategori baik 1 siswa (13,03 %) dan kategori baik sekali tidak ada.

Tabel 2 Analisis Tingkat Kecukupan Karbohidrat Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Nganjuk

| Kategori | Interval % | Frekuensi | % |
|---------------|------------|-----------|-------|
| Kurang Sekali | 0 – 20 | 3 | 9,09 |
| Kurang | 21 – 40 | 24 | 72,73 |
| Cukup | 41 – 60 | 5 | 15,15 |
| Baik | 61 – 80 | 1 | 3,03 |
| Baik Sekali | 81 – 100 | 0 | 0 |

Dari tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan karbohidrat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang sekali 3 siswa (9,09 %), kategori kurang 24 siswa (72,73 %), kategori cukup 5 siswa (15,15 %), kategori baik 1 siswa (3,03 %) dan kategori baik sekali tidak ada.

Tabel 3 Analisis Tingkat Kecukupan Protein Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Nganjuk.

| Kategori | Interval % | Frekuensi | % |
|---------------|------------|-----------|-------|
| Kurang Sekali | 0 – 20 | 4 | 12,12 |
| Kurang | 21 – 40 | 15 | 45,45 |

| | | | |
|-------------|----------|---|-------|
| Cukup | 41 – 60 | 7 | 21,21 |
| Baik | 61 – 80 | 4 | 12,12 |
| Baik Sekali | 81 – 100 | 3 | 9,09 |

Dari tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan protein siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang sekali 4 siswa (12,12 %), kategori kurang 15 siswa (45,45%), kategori cukup 7 siswa (21,21 %), kategori baik 4 siswa (12,12 %) dan kategori baik sekali 3 siswa sebesar 9,09 %.

Tabel 4 Analisis Tingkat Kecukupan Lemak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 1 Nganjuk.

| Kategori | Interval % | Frekuensi | % |
|---------------|------------|-----------|-------|
| Kurang Sekali | 0 – 20 | 11 | 33,33 |
| Kurang | 21 – 40 | 14 | 42,42 |
| Cukup | 41 – 60 | 7 | 21,21 |
| Baik | 61 – 80 | 1 | 3,03 |
| Baik Sekali | 81 – 100 | 0 | 0 |

Dari tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecukupan protein siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk yang masuk kategori kurang sekali 11 siswa (33,33 %), kategori kurang 14 siswa (42,42 %), kategori cukup 7 siswa (21,21 %), kategori baik 1 siswa (3,03 %) dan kategori baik sekali tidak ada.

Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas hasil penelitian tentang kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat berdasarkan formulir *food recall* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Nganjuk. Dari hasil analisa menunjukkan bahwa rata-rata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mengalami kekurangan kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Setelah dianalisa menunjukkan bahwa rata-rata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dalam kategori kecukupan energi kurang dengan rata-rata dari 21 siswa (21% sampai 40% dari kebutuhan).

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat tentunya memerlukan kebutuhan energi yang lebih dari pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler karena kebutuhan energi menurut WHO (1985) adalah konsumsi energi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk beraktifitas. Jika aktifitas tinggi maka kebutuhan energi yang diperlukan lebih banyak. Untuk mengetahui kebutuhan energi total siswa maka digunakan lembar kusioner *food recall* 24 jam.

Hasil pengukuran tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi mengenai pencapaian kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang optimal yang harus dicapai oleh seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Nganjuk untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkompeten di masa mendatang khususnya bagi anak Indonesia sehingga dapat menjadi calon atlet dalam bidang olahraga pencak silat.

Pada penelitian mengenai profil tingkat kecukupan energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Nganjuk, ditemukan kurangnya kecukupan energi, sehingga perlu kajian lebih lanjut untuk membentuk calon atlet yang berkompeten dan optimal. Karena untuk menunjang prestasi olahraga diperlukan nutrisi atau zat gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, sehingga perlu pemantauan yang berkesinambungan oleh pelatih agar kondisi siswa tetap optimal baik dalam waktu latihan maupun pertandingan.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan proses penelitian tentang kecukupan energi berdasarkan kuisioner *food recall* 24 jam pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Nganjuk, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kecukupan energi berdasarkan kuisioner *food recall* 24 jam pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Nganjuk termasuk dalam kategori kurang pada siswa.
2. Tingkat kecukupan protein siswa dalam kategori kurang.
3. Tingkat kecukupan lemak pada siswa dengan kategori kurang.
4. Tingkat kecukupan karbohidrat siswa dalam kategori kurang.

Saran

Berdasarkan simpulan yang ada maka peneliti memiliki saran agar penelitian lebih maksimal lagi. Adapun saran – saran yang diajukan sebagai berikut :

1. Walaupun tidak terdapat peningkatan yang signifikan ditinjau dari hasil *pretest* dan *posttest* dalam hal koordinasi antara tangan dan mata dengan pendekatan modifikasi permainan bola basket pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Alpa Kumara Wardana II Surabaya, diharapkan guru pendidikan jasmani memberikan lebih banyak latihan secara individu dalam jangka waktu yang lama dengan berbagai variasi dan pemberian motivasi.

2. Pendekatan pembelajaran yang harus dilakukan untuk anak tunagrahita adalah dengan pendekatan secara individual bukan secara klasikal.
3. Meskipun dalam segala keterbatasan seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam memodifikasi model pembelajaran. Sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan pada akhirnya tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.
4. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi sehingga perlu dilakukan penelitian yang sejenis yang berhubungan dengan peningkatan komponen gerak dasar pada anak tunagrahita, sehingga dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dibidang pemahaman dari anak yang luar biasa.
5. Dalam pembelajaran di lapangan untuk anak tunagrahita tidak bisa harus sesuai dengan teori yang ada, karena pada kenyataannya di lapangan berbeda. Oleh karena itu harus digabung antara teori dengan kasih sayang dan kesabaran yang ekstra.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cakrawati, Dewi dan NH, Mustika. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat. Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metedologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandumg: Alfabeta.
- Supriasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.