

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI
ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SISINGA BERANTAI
AL-HIKMAH KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga (S.Or) Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



DWI MANNA NASMI DZAKIYYAH

19089035/2019

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI
ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SISINGA BERANTAI
AL-HIKMAH KABUPATEN BUNGO**

Nama : Dwi Manna Nasmi Dzakiyyah
NIM/BP : 19089035/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

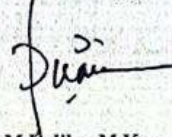
Padang, Mei 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

Disetujui Oleh :
Pembimbing



dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K
NIP. 198211232008121003

PENGESAHAN SKRIPSI

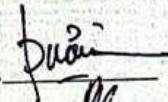

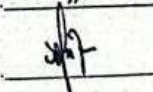
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI
ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SISINGA BERANTAI
AL-HIKMAH KABUPATEN BUNGO**

Nama : Dwi Manna Nasmi Dzakiyyah
NIM/BP : 19089035/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K	1. 
2. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Sonya Nelson, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Dwi Manna Nasmi Dzakiyyah NIM 19089035 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, April 2023

Saya yang menyatakan



Dwi Manna Nasmi Dzakiyyah
NIM. 19089035

ABSTRAK

Dwi Manna Nasmi Dzakiyyah, 2023: Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo

Masalah pada penelitian ini adalah atlet Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo yang memiliki karakteristik endomorph dan ectomorph akibatnya banyak mengalami penurunan dan peningkatan kelas ini dikarenakan ukuran dan proporsi tubuhnya yang dianggap tidak ideal atau jelek dalam perspektif atlet, asupan nutrisi dalam pola makan, kebiasaan diet yang tidak sehat, serta keseimbangan antara latihan fisik dan nutrisi yang tepat untuk bisa mencapai performa baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi atlet Pencak Silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya dan mengambil atau memusatkan perhatian kepada masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Subjek penelitian ini adalah atlet Pencak Silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet, dengan sampel berjumlah 25 atlet. Metode pemilihan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yang berjumlah 18 atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis deskriptif kuantitatif persentase yang selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis dan ditarik kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan rata-rata atlet pencak silat Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo berkategori endomorph. Pada faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terdapat dua faktor berkategori baik yaitu, faktor penyakit infeksi, dan faktor sanitasi lingkungan. Terdapat satu faktor dalam kategori sedang yaitu, faktor sosial ekonomi. Terdapat dua faktor dalam kategori kurang yaitu, faktor pengetahuan gizi kebiasaan pola makan. Faktor yang mempengaruhi status gizi atlet tersebut adalah pengetahuan gizi atlet yang rendah dan kebiasaan pola makan yang kurang. Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi secara rutin agar status gizi atlet pencak silat tetap optimal dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang tepat. Atlet pencak silat sebaiknya memperhatikan jumlah dan frekuensi makan, kebiasaan pola makan yang sehat dan teratur. Serta atlet pencak silat harus mengetahui asupan, frekuensi makan gizi yang baik bagi atlet.

Kata Kunci: Status Gizi, Atlet, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo”***. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd., selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada

penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes dan Ibu Sonya Nelson, M.Pd., selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
6. Pelatih Perguruan Pencak Silat Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
7. Adik-adik atlet Perguruan Pencak Silat Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo yang telah ikut serta membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Teristimewa kepada papa Anasri dan mama Emi Saswita yang telah banyak memberikan dukungan moril dan material sampai saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh staff pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Teruntuk Rini Sintia (Monni) teman seperjuangan dari semester 1 sampai tahap ini yang memberi dukungan, support dan banyak membantu dalam penulisan
11. Rekan rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Status Gizi	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	26
3. Olahraga Pencak Silat.....	29
B. Kerangka Konseptual	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Defenisi Operasional Variabel	33
D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis dan Data Sumber	35
F. Instrumen.....	35
G. Teknik dan alat pengumpulan data.....	40
H. Uji Coba Instrumen	42
I. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Uji Coba Instrumen.....	45
1. Uji Validitas.....	45
2. Uji Reliabilitas.....	46
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	46
1. Data Status Gizi.....	47
2. Faktor Langsung.....	48
3. Faktor tidak Langsung.....	50

C. Pembahasan.....	52
D. Keterbatasan Dalam Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
DAFTAR LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala lima Kategori IMT	36
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Faktor Pengetahuan Gizi	38
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Faktor Status Gizi	39
Tabel 4. Penilaian Kuesioner Skala Likert.....	40
Tabel 5. Skala Lima Kategori	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Atlet Pencak Silat.....	47
Tabel 7. Data Perolehan Status Gizi dari Setiap Sampel	48
Tabel 8. Kategorisasi Kebiasaan Pola Makan Atlet Pencak Silat.....	49
Tabel 9. Kategorisasi Faktor Penyakit Infeksi Gizi Atlet Pencak Silat	49
Tabel 10. Kategorisasi Faktor Pengetahuan Gizi Atlet Pencak Silat.....	50
Tabel 11. Kategorisasi Faktor Sanitasi Lingkungan Atlet Pencak Silat	51
Tabel 12. Kategorisasi Faktor Sosial Ekonomi Atlet Pencak Silat.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba.....	63
Lampiran 2. Kuesioner Uji Coba Penelitian	65
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	73
Lampiran 4. Data Uji Valid Kuesioner	74
Lampiran 5. Hasil Reliabilitas Instrumen Uji Coba.....	76
Lampiran 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	77
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	79
Lampiran 8. Data Penelitian.....	86
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 10. Surat Tanda Telah Melakukan Penelitian.....	93
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Menurut Haryanto & Welis, (2019) berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Olahraga juga berbagai bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi yang optimal. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan :

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Dalam olahraga membutuhkan kesiapan fisik, penguasaan taktik dan status gizi yang baik disamping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Menurut Effendi,H (2016) ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana dan prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan konstitusi tubuh, keadaan kemampuan taktik/startegi. Tujuan berolahraga untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan kebugaran, kecerdasan, prestasi, dan kualitas manusia.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga bentuk aktivitas yang bersifat positif, dapat menyehatkan, mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dan organ yang aktif yaitu otot. Otot memberikan pengaruh langsung ataupun tidak langsung yang dapat meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran. Menurut Anas et al., (2019) Kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang. Oleh sebab itu setiap individu terhadap status gizi merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia dalam mencegah terjadinya malnutrisi (gizi salah).

Gizi merupakan peran besar dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang disepanjang kehidupan membutuhkan zat gizi yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Gizi yang baik berfungsi sebagai pondasi bagi kesehatan masyarakat, maka hal yang paling penting dalam kehidupan manusia adalah meningkatkan perhatian terhadap kesehatan guna mencegah terjadinya gizi salah dan resiko untuk menjadi gizi kurang. Status gizi penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan kesehatan mental.

Status gizi dapat diartikan sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (Raissa Vania et al., 2018). Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan

antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut yang telah terpenuhi. Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka setiap individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal.

Dalam ilmu gizi olahraga mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan prestasi seorang atlet. Menurut Syafrizar & Welis (2009) Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Gizi olahraga mempunyai dampak positif bila dilakukan secara baik, benar, terukur, dan teratur. Pemenuhan kebutuhan gizi bagi seorang atlet bertujuan untuk menjaga kondisi tubuh, memperoleh penampilan yang prima, dan mencapai stamina optimal sehingga siap dan mampu mencapai prestasi. Peranan gizi dalam olahraga prestasi menuntut tenaga gizi dan kesehatan

yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi atlet.

Menurut Fithra Dieny et al., (2020) Gizi olahraga berperan penting dalam mewujudkan prestasi olahraga dalam pengaturan makan sehari-hari yang difokuskan pada metabolisme zat-zat gizi selama pertandingan, perbaikan dan membangun latihan yang intensif serta mengoptimalkan performa saat pertandingan. Bagi seorang atlet, kebutuhan asupan zat gizinya akan berbeda dibandingkan dengan kelompok yang bukan atlet. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dan psikisnya yang berbeda. Seseorang atlet membutuhkan energi dalam jumlah yang tinggi dibandingkan non-atlet. Sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet, pelatih, pengurus serta kurangnya ketersediaan tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan memiliki kompetensi dalam ilmu gizi olahraga prestasi.

Untuk mendapatkan atlet dengan prestasi yang baik perlu adanya peran dari pelatih dan orangtua untuk menjaga kesehatan atlet seperti memberi asupan gizi yang cukup dan mengatur pola hidup atlet, sehingga memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan. Menjadi atlet prestasi yang sehat tentunya dibutuhkan kesadaran diri untuk melakukan kebiasaan mengatur pola makan agar dapat memiliki status gizi yang baik. Gizi sangat diperlukan bagi atlet prestasi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh yang rusak akibat melakukan latihan. Kebutuhan akan zat gizi diperlukan oleh

tubuh agar dapat melakukan fungsinya. Zat-zat gizi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pengaturan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang juga dipengaruhi oleh ekonomi, faktor lingkungan dan aktivitas. Karena asupan makanan yang dikonsumsi seseorang dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan orang tersebut. Menurut Andriyani & Budiono, (2021) Kualitas gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah : 1) Pendidikan/pengetahuan seseorang, 2) Konsumsi zat gizi, 3) Lingkungan social, 4) Kebiasaan/aktivitas, 5) Faktor genetic/keturunan, 6) tingkat ekonomi. Menurut Andriyani & Budiono (2021) Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi gizi pada atlet dibagi menjadi faktor langsung, dan faktor tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung berbagai macam seperti faktor genetik, faktor lingkungan, faktor aktivitas, ketahanan pangan, pola pengasuhan, serta pelayanan kesehatan lingkungan. Seorang atlet prestasi memerlukan makanan-makanan yang bergizi sebagai faktor pendukung untuk menunjang kebugaran jasmaninya menuju prestasinya. Salah satunya penunjang prestasi atlet cabang olahraga pencak silat yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan daya tahan tinggi sehingga banyak menghabiskan energi.

Pencak silat olahraga beladiri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun menurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo, para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi Ikatan Pencak

Silat Seluruh Indonesia (IPSSI). Ketua umum pertama IPSSI adalah Mr. Wongsonegoro. Kemudian diubah namanya menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang perlu dijaga eksistensinya agar tidak hilang. Pencak silat salah satu kekayaan seni beladiri di Indonesia. Terdapat banyak Perguruan – perguruan pencak silat di bentuk dengan tujuan masing masing sesuai dengan visi dan misi setiap organisasi. Salah satunya perguruan pencak silat Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo.

Perguruan pencak silat Sisinga Berantai Al-Hikmah menyediakan sarana pengembangan bakat bagi atlet. Perguruan ini merupakan wadah yang dapat digunakan oleh atlet untuk mengembangkan potensi, baik dari segi keorganisasian maupun segi olahraga prestasi. Salah satunya seni beladiri pencak silat yang berada di Kabupaten Bungo yang mendidik para pesilat perguruan dengan nilai-nilai luhur dan tidak tertinggal dalam dunia prestasi. Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah yang didirikan oleh Zulhelmi pada tahun 1985 di Kota Solok. Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah dengan moto memasyarakatkan pencak silat dan mengolahragakan pencak silat, membentuk manusia beriman dan berdisiplin. Pada Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo menyediakan pengembangan bagi atlet, serta wadah untuk mengembangkan potensi, segi olahraga prestasi dalam bidang olahraga pencak silat terutama di Kabupaten Bungo.

Berdasarkan wawancara pada pelatih perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo bahwa prestasi pada perguruan Sisinga Berantai

Al-Hikmah Kabupaten Bungo terlihat pada PorProv Jambi tahun 2018, di Kabupaten Batanghari, atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo berhasil meraih 1 medali emas oleh atlet kategori seni, 2 medali perak oleh atlet kategori seni dan kategori tanding dan 1 medali perunggu pada kategori seni. Namun prestasi dari kategori tanding masih kurang maksimal. Ini juga terjadi pada KejuProv di Kota Jambi pada tahun 2022 atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo berhasil meraih 1 emas oleh kategori seni dan 1 perak pada kategori tanding, serta 2 medali perunggu pada kategori seni. Masalah pada atlet kategori tanding menunjukkan bahwa atlet pencak silat mengalami kegagalan dalam memenangkan kompetisi tanding karena ukuran dan proporsi tubuhnya yang dianggap tidak ideal atau jelek dalam perspektif atlet, asupan nutrisi dalam pola makan, kebiasaan diet yang tidak sehat, serta keseimbangan antara latihan fisik dan nutrisi yang tepat untuk bisa mencapai performa terbaik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ayu Afrilia & A, pada tahun 2018 yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi. Serta adanya faktor dari lingkungan yang mempengaruhi berat badan yang mengakibatkan terjadinya tidak sesuai dengan kategori tanding pencak silat, sesuai dengan penelitian Susanti, pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh melalui: ketersediaan makanan, aktivitas fisik, stress, dan periklanan makanan dan minuman.

Berdasarkan uraian diatas bahwa atlet perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo kategori tanding terdapat sebuah masalah, hal ini juga didasari oleh studi awal yang peneliti lakukan dilihat dari segi perawakan terdapat beberapa masalah yaitu atlet perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo yang memiliki karakteristik lebih pendek dan lebih berisi (Endomorph), dan memiliki struktur tulang yang kecil dan kurus (ectomorph) serta atlet dalam mengatasi kelebihan berat badan menjelang pertandingan yaitu dengan cara memeras keringat seperti jogging ditempat panas dan diet yang tidak tepat yaitu hanya makan satu kali dalam sehari, berpuasa, serta makan dengan porsi yang sedikit sekali. Ini menjadi sebuah masalah dikarenakan status gizi pada olahraga berperan penting dalam mewujudkan prestasi olahraga dalam pengaturan makan sehari-hari yang difokuskan pada metabolisme zat-zat gizi selama pertandingan, perbaikan dan membangun latihan yang intensif serta mengoptimalkan performa saat pertandingan. Mengacu pada uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian judul “Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan
2. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh
3. Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap gizi

4. Berat badan atlet yang mengakibatkan terjadinya tidak sesuai dengan kategori tanding pencak silat.
5. Faktor langsung dan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi atlet

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan dikarenakan terbatasnya waktu peneliti, maka penelitian ini difokuskan untuk menganalisis faktor–faktor yang mempengaruhi status gizi pada atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yaitu: Apakah faktor–faktor yang mempengaruhi status gizi pada atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang di kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor–faktor yang mempengaruhi status gizi pada atlet pencak silat perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi atlet
- b. Secara teoretis hasil penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang faktor status gizi atlet dominan dalam atlet pencak silat

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pembina dan pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan performa atlet-atletnya, untuk meningkatkan prestasi pada atletnya terutama cabang olahraga atau nomor pertandingan yang menggunakan berat badan.

- b. Bagi atlet

Sebagai bahan pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi status gizi atlet pencak silat dan mudah dalam upaya mempercepat pencapaian tujuan pelatihan,

- c. Bagi peneliti

Sebagai pengalaman dan menambah pengetahuan dan wawasan tentang faktor yang mempengaruhi status gizi atlet, serta sebagai tugas akhir perkuliahan.

- d. Bagi mahasiswa

Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang