

**TINJAUAN STATUS GIZI PADA ATLET PPS SMI KOTO TUO BALAI  
GURAH KECAMATAN AMPEK ANGKEK KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Mutia Salsabila DW  
NIM. 2018/18087118**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mutia Salsabila DW  
NIM : 2018 / 18087118

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

### TINJAUAN STATUS GIZI PADA ATLET PPS SMI KOTO TUO BALAI GURAH KECAMATAN AMPEK ANGKEK KABUPATEN AGAM

Padang, 05 Juli 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. H. Eri Barlian, M.S

1.....  


2. Sekretaris : Dr. Masrun, M.Kes.,AIFO

2.....  


3. Anggota : Jeki Haryanto, S.Si, M,Pd

3.....  


HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

TINJAUAN STATUS GIZI PADA ATLET PPS SMI KOTO TUO BALAI  
GURAH KECAMATAN AMPEK ANGKEK KABUPATEN AGAM

Nama : Mutia Salsabila DW  
BP/NIM : 2018 / 18087118  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahaga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

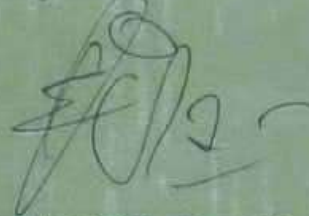
Padang, 05 Juli 2022

Mengetahui:  
Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 197207171998031004

Disetujui Oleh



Prof. Dr. Eri Barlian, MS  
NIP. 196107241987031003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Tinjauan Status Gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022  
Saya yang Menyatakan,



**Mutia Salsabila DW**  
**NIM. 2018/18087118**

## ABSTRAK

**Mutia Salsabila DW (2022): “Tinjauan Status Gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam”**

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya Status Gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan Status Gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam

Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian yaitu Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam yang berjumlah 21 pemain. Adapun teknik pengambilan sampel Pada penelitian dengan teknik *purposive sampling* yang mana dengan karakteristik tertentu yaitu hanya pesilat putra saja, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini 15. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan pengambilan data berat badan dan tinggi badan pesilat, analisis data yang digunakan dengan perhitungan BMI.

Hasil penelitian berdasarkan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 sampel dengan persentase 100% memperoleh tingkat status gizi 86,67% (13 orang) dengan kategori kurus, 13,33% (2 orang) dengan kategori normal.

**Kata Kunci** : Status Gizi ; Pencak Silat



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis Panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini membahas tentang **“Tinjauan Status Gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam”**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa teratasi. Oleh karena nya itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga bantuannya mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moral dan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada bapak Prof. Dr. H. Eri Barlian, MS, selaku penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran, dukungan, saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan penyelesaian skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr, Masrun, M.Kes.,AIFO, sebagai penguji 1 yang telah memberikan banyak saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada bapak Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan saran serta masukan untuk kelancaran skripsi ini dengan baik.

5. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua departemen kepelatihan olahraga yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
6. Kepada pihak pengurus dan pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam yang telah membantu dalam pengumpulan data pada penelitian ini.
7. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
8. Kepada Mullia Fitriani teman seperjuangan di departemen kepelatihan yang selalu mengingatkan dan memotivasi untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Status Gizi	13
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	33
D. Pertanyaan penelitian	34



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	<b>35</b>
A. Jenis Penelitian	35
B. Definisi operasional variabel	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan sampel Penelitian	36
E. Instrumen dan teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelian	42
B. Pembahasan	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>49</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka konseptual	20
Gambar 2. distribusi frekuensi tingkat status gizi	26
Gambar 5. Diagram lingkaran lihat status gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam	
Gamabr 10. Histogram hasil penelitian kondisi fisik	27

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma penilaian	....25
Tabel 2. Distribusi frekuensi data status gizi	38
Tabel 3. Daftar perolehan status gizi dari setiap sampel	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. surat penelitian	54
Lampiran 2. pengolahan data penelitian	55
Lampiran 3. dokumentasi penelitian	56

## **BAB I PENDAHULIAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Hal yang paling penting dalam kehidupan manusia adalah meningkatkan perhatian terhadap kesehatan guna mencegah terjadinya *Malnutrisi* (gizi salah) dan resiko untuk menjadi gizi kurang. Status gizi penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. status gizi seseorang dapat menggambarkan makanan apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, jadi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang baik dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat makanan yang cukup, makanan yang dikonsumsi pun harus beragam agar mendapatkan gizi yang diinginkan. Karena gizi yang terkandung dalam makanan itu tidak sama. Di dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 Tahun 2003 Tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi menjelaskan bahwa :

“ (a) Meningkatnya sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif merupakan komitmen global dan merupakan aset yang sangat berharga bagi bangsa dan negara Indonesia. (b) Untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif diperlukan status gizi secara terus menerus. (c) pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruhnya terhadap peningkatan status gizi. (d) bahwa berdasarkan sebagaimana yang dimaksud pada huruf a, b, c perlu menetapkan gerakan Nasional percepatan perbaikan gizi dan peraturan presiden.”

Berpanduan pada hal di atas, pembangunan nasional di sebuah negara sangat memerlukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Hal ini dikarenakan SDM yang dapat memberikan dan merubah hingga membangun sebuah negara menjadi lebih baik. Meskipun demikian SDM sendiri dipengaruhi beberapa faktor, antara lain faktor kesehatan dan dan gizi yang baik menjadi penentu

kualitas SDM. Artinya jika kesehatan dan gizi yang tidak memenuhi syarat maka kualitas SDM juga tidak akan lebih baik. Faktor kesehatan dan gizi yang baik menjadi kunci dalam rangka mengoptimalkan SDM dalam rangka pembangunan negara.

Salah satu wujud pembangunan negara adalah melalui prestasi olahraga yang menjadi kebanggaan. Dari olahraga suatu negara mampu memberi wujud eksistensinya di dunia. Prestasi olahraga juga dapat memberikan kemajuan berbagai bidang, dari sosial, ekonomi, dan sampai politik. Dengan olahraga negara dapat arti sebuah kejayaan dengan prestasi sehingga dapat mengumandangkan lagu kenegaraan di kancah dunia. Dalam rangka pembentukan dan pembinaan prestasi olahraga, bagian kecil dari usaha negara adalah dengan diannya pusat pelatihan. Pusat pelatihan untuk pesilat-pesilat yang di pilih untuk pembinaan dari tingkat daerah. Dengan adanya pusat pelatihan maka pembinaan menjadi terstruktur dan termonitor. Di dalam pusat pelatihan akan diberikan latihan sesuai dengan cabang olahraga olahraga masing-masing. Sehingga suatu negara mengikuti event olahraga, seleksi pesilat lebih terorganisir dengan adanya pusat pelatihan.

Olahraga pencak silat salah satu cabang olahraga yang ada di pusat Pelatihan dan pembinaan. Pencak silat adalah seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia yang terbentuk dan berkembang secara turun temurun dari dulu sampai sekarang. Pencak silat merupakan salah satu jenis olahraga beladiri tradisional yang masih berkembang sampai saat sekarang ini. Dahulu pencak silat merupakan seni pertunjukan biasanya ditampilkan untuk acara-acara adat.

Sekarang pencak silat sudah dikenal banyak orang hingga ke seluruh nusantara hingga di berbagai belahan dunia. Perkembangan pencak silat di Indonesia dapat kita lihat dari banyaknya orang yang menggemari pencak silat, sekarang pencak silat juga dipertandingkan sampai ke tingkat nasional hingga tingkat internasional. Di dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan yang mengatakan bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional , serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan hal di atas, tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, maka pencak silat salah satu olahraga yang sesuai dengan hal tersebut, bukan hanya itu saja, dalam proses pembinaan seorang pesilat untuk meningkatkan prestasi pesilat juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pesilat memiliki tingkat kebugaran yang baik tentunya perlu asupan yang baik pula. Perilaku hidup sehat harus ditanam dalam diri pesilat. pelatih dan orang tua sangat berperan penting untuk menjaga kesehatan pesilat seperti memberi asupan gizi yang cukup dan mengatur pola hidup pesilat, sehingga memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan. Untuk menjadi pesilat yang sehat tentunya dibutuhkan kesadaran diri untuk melakukan kebiasaan mengatur pola makan agar dapat memiliki status gizi yang baik.

Gizi yang cukup diperlukan oleh seorang pesilat agar mendapatkan prestasi yang diinginkan, sesuai faktor-faktor penunjang terciptanya kebugaran jasmani adalah mulai dari tubuh yang sehat agar memperoleh prestasi nantinya. Sehat



merupakan tiang utama yang harus diusahakan untuk menciptakan pesilat yang berkualitas dan dapat memperoleh prestasi nantiya. Keadaan gizi pesilat dapat dijadikan panduan pengelolaan makanan yang akan dikonsumsi oleh pesilat dalam jangka waktu yang panjang, jadi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi pesilat. Status gizi yang baik dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat makanan yang cukup, makanan yang dikonsumsi pun harus beragam agar mendapatkan gizi yang diinginkan. Karena gizi yang terkandung dalam makanan itu tidak sama.

Pesilat biasanya mempunyai tingkat kebugaran yang baik, hal tersebut biasanya didukung dengan asupan gizi yang cukup. Kebugaran jasmani tidak akan diperoleh secara maksimal jika kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi. Gizi sangat diperlukan pesilat 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. Dari makanlah tubuh pesilat memperoleh gizi yang dibutuhkannya untuk kelangsungan hidup sehari-hari. Ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pesilat, diantaranya adalah asupan gizi yang tidak baik disebabkan karena faktor ekonomi. Ketika orang tua tidak mampu mencukupi asupan-asupan gizi yang dibutuhkan oleh seorang pesilat, maka dapat berpengaruh terhadap status gizi pesilat, karena orang tua yang tidak mampu memberikan asupan gizi yang cukup dapat membuat pesilat menjadi gagal dalam mencapai prestasinya. Kurangnya pengetahuan orang tua juga dapat mempengaruhi status gizi seorang pesilat. Akibat orang tua yang

kurang memahami asupan-asupan makanan bergizi, dan asal member makananan dapat menghambat pertumbuhan dan kebugaran jasmani seorang pesilat tersebut. Seorang pesilat memerlukan makanan-makanan yang bergizi sebagai faktor pendukung untuk menunjang kebugaran jasmaninya menuju prestasinya.

Di kabupaten agam terdapat KONI yang terdiri dari induk-induk organisasi hampir semua cabang olahraga. Di setiap cabang olahraga memiliki perangkat pelatihan tersendiri, seperti pelatih, manajer, pesilat, dan tempat latihan, sehingga proses latihan berjalan cukup baik dan terorganisir dengan baik pula. PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek merupakan salah satu tempat latihan cabang olahraga pencak silat. Dari aspek sarana dan prasarana untuk latihan dapat di kategori cukup memadai, meskipun masih tertinggal dari tempat lain, namun melihat dari kemajuan PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek yang memiliki organisasi yang mewedahi dan terorganisir mulai dari sehingga memiliki pusat latihan adalah wujud keseriusan pelatih, manajer, dan pesilat dalam keikutsertaan membangun bangsa melalui bidang olahraga.

Meskipun demikian, tidak semua berjalan dengan lancar, masih terdapat faktor-faktor penghambat kelancaran proses pelatihan, seperti sarana dan prasarana yang mana kurang memadai seperti belum adanya peralatan latihan dalam bentuk fisiknya. Dari aspek lainnya dalam pencapaian prestasi tentunya tidak luput dari kondisi fisik yang prima, tentu hal ini ditingkatkan ketika latihan dengan program latihan yang sistematis, namun terlihat kondisi fisik atlet di PS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek ini masih dijumpai pesilat yang mudah lelah ketika latihan dan bertanding, kurangnya konsentrasi atlet

ketika latihan. Bukan hanya kondisi fisik saja, status gizi juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi pesilat, dikarenakan kebugaran pesilat juga ditentukan oleh status gizinya, dalam observasi peneliti juga menjumpai masalah dalam aspek gizi pesilat, seperti dijumpai pesilat yang tinggi badannya tidak sesuai dengan umurnya, selain itu ada juga pesilat yang mudah pusing ketika latihan fisik, hal ini juga mengarah ke pada anemia, ada juga proporsi tubuh cenderung normal, tapi pesilat tampak lebih muda atau kecil untuk usianya. Tentunya fenomena ini harus diatasi, maka dari itu peneliti ingin menyikapi langsung dan membuat sebuah studi mengenai status gizi pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek untuk mendukung kemajuan prestasi pesilat dalam rangka membangun bangsa melalui olahraga pencak silat.

Melihat dari analisis masalah di atas, maka penelitian ini akan berfokus pada “Tinjauan Status Gizi Pada Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang ditemukan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani pesilat
2. Kondisi fisik pesilat
3. Status gizi pesilat
4. Sarana dan prasarana
5. Kualitas pelatih
6. Menajer

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas, tidak memungkinkan semua dapat dibahas oleh penulis karena terkait dana dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi hanya membahas mengenai tinjauan status gizi Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Bagaimana status gizi pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam ?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan status gizi Pesilat PPS SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam.

### **F. Manfaat penelitian**

Manfaat Penelitian ini adalah

1. Memberikan wawasan serta pengalaman mengenai bagaimana status gizi Pesilat SMI Koto Tuo Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam.
2. Bagi Pelatih, memberikan pengetahuan bagi pelatih terkait dengan status gizi pesilat yang dibinanya.
3. Bagi perguruan atau tempat latihan, sebagai masukan dalam rangka mengefektifkan pembinaan serta pengembangan agar dapat lebih

profesional dalam melakukan proses latihan sehingga mutu latihan dapat ditingkatkan.

4. Bagi orang tua pesilat, diharapkan dapat menunjang asupan gizi bagi anak agar mendapatkan kecukupan gizi yang lebih baik.
5. Bagi organisasi atau IPSI Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran untuk meninjau status gizi pesilat pencak silat.
6. Bagi penelitian selanjutnya, sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan judul yang sama.