

**PENGETAHUAN ATLET KEMPO DOJO BALAIKOTA PADANG
TENTANG POLA MENU SEIMBANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh: WAHYUDI
KURNIAWAN
2012/1207053**

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

2017

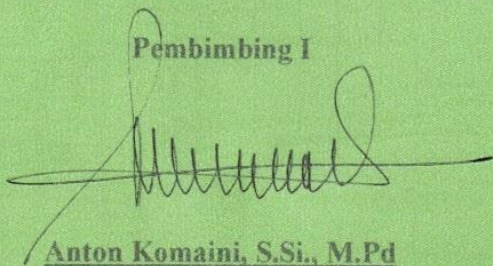
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGETAHUAN ATLET KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG TENTANG POLA
MENU SEIMBANG

Nama : Wahyudi Kurniawan
BP/NIM : 2012/ 1207053
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

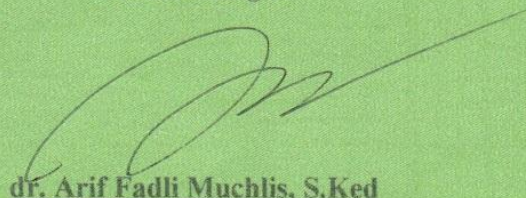
Disetujui :

Pembimbing I



Anton Komaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712201012 1 008

Pembimbing II



dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked
NIP. 19730822 200604 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

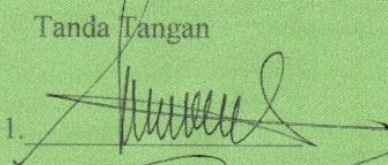
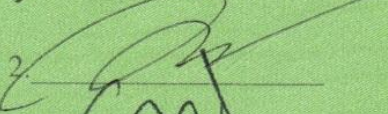
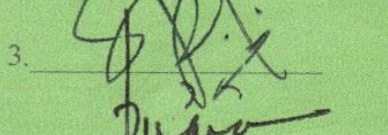
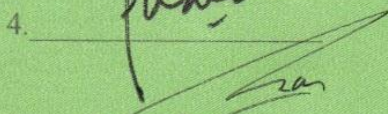
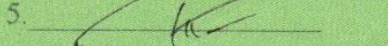
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGETAHUAN ATLET KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG TENTANG POLA MENU SEIMBANG

Nama : Wahyudi Kurniawan
NIM/BP : 1207053/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Anton Komaini, S.Si., M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked	2. 
3. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	3. 
4. Anggota	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd	5. 

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT...

Diri ini tiada daya tanpa kekuatan dari-Mu...

Shalawat dan salamku kepada suri tauladanku Nabi Muhammad SAW...

Ku harap syafa'atmu di penghujung hari nanti...

Dengan segala ketulusan hati ku persembahkan karya ilmiah ini kepada orang-orang yang mempunyai ketulusan jiwa yang senantiasa membimbingku dan menjadi sahabat terbaikku.

Bukan pelangi namanya jika hanya ada warna merah. Bukan hari namanya jika hanya ada siang yang panas. Semua itu adalah warna hidup yang harus dijalani dan dinikmati. Apabila semuanya dilalui dengan baik.

Ku persembahkan karya kecil ini, untuk cahaya hidup, yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi, saat ku lemah tak berdaya (Ayah Daryus dan Mamak Nurhayati tercinta) yang selalu memanjatkan doa untuk putramu dalam setiap sujudmu.

Kepada adek-adek ku tercinta (Adhiyatul Hasanah dan M. Hafiz Kurniawan), semoga cepat menyusul sarjana.

Kepada Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penguji dan pengajar yang selama ini telah tulus meluangkan waktunya.

Teman-teman senasib seperjuangan banyak sekali suka duka, pengalaman dan pelajaran yang kita dapat disana yang membuat kita tak henti tertawa dan tak akan pernah lupa.

Terutama Bushido Family Gheffy Bushido Zidra yang telah banyak membantu dalam membantu penyusunan skripsi ini, Yuda Prima, S.Si, Yoldi Rivaldo, S.Si, Ari Ardiansyah, Bobi Antoni Putra, S.Si, Candra Eka Putra,

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2017

Yang menyatakan



Wahyudi Kurniawan, S.Si

NIM/BP 1207053/2012

ABSTRAK

WAHYUDI KURNIAWAN, 2017. Pengetahuan Atlet Kempo Dojo Balaikota Padang Tentang Pola Menu Seimbang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang tentang pola menu seimbang sebelum, saat dan sesudah pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah tingkat pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang itu tentang pola menu seimbang baik sebelum, saat dan sesudah pertandingan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet kempo dojo balaikota Padang yang aktif berlatih berjumlah 20 orang yang terdiri dari 11 atlet putra dan 9 atlet putri. Sampel penelitian dengan menggunakan teknik *Total Sampling*, maka yang dijadikan sampel berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang tentang pola menu seimbang sebelum, saat dan sesudah pertandingan menempati pada klasifikasi *Cukup Baik*.

Kata Kunci :Pengetahuan pola menu seimbang

ABSTRACT

Athletes Knowledge Kempo Dojo City Hall Padang On Balanced Menu pattern.

The problem in this research is still a lack of knowledge of athletes Kempo dojo Padang city hall on the pattern of a balanced diet before, during and after the match. The purpose of this study was to determine how much the level of knowledge of athletes Kempo dojo Padang city hall was on the pattern of a balanced diet before, during and after the match.

This type of research is descriptive. The study population was an athlete Kempo dojo City Hall Padang active practice of 20 people consisting of 11 athletes sons and 9 daughters athletes. The research sample using total sampling technique, then used as a sample of 20 people. Data were collected using a questionnaire or questionnaires. Data analysis technique is descriptive analysis.

The result showed that: the knowledge of athletes Kempo dojo Padang city hall on the pattern of a balanced diet before, during and after the game on the classification occupies Pretty Good.

Keywords: Knowledge pattern balanced menu

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof.Drs. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Syafrizal M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Kepada ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku ketua jurusan Kesehatan Rekreasi.
4. Kepada bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan bapak dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked selaku dosen pembimbing II sekaligus pembimbing akademik yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Kepada bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes dan bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
7. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang akan menjadi masukan berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Shorinji Kempo	7
2. Teknik-Teknik Dasar Kempo	9
3. Pengetahuan	10
4. Gizi	13
5. Gizi Olahraga	19
6. Pengaturan Makan Atlet	22
7. Pengaturan Makanan Pertandingan	23
8. Pengaturan Berat Badan Atlet	27

B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	35
H. Tes Pengujian Angket	36
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	38
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Klasifikasi Presentase(Arikunto (2010:195)	36
3. Hasil Pengujian Angket.....	37
4. Hasil Pengisian Angket.....	39
5. Distribusi Frekuensi Data Pengetahuan Menu Seimbang.....	40
6. Nama Atlet Kempo Dojo Balaikota Padang	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Kerangka Konseptual	31
2. Grafik Batang Distribusi Pengetahuan Pola Menu Seimbang	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kisi-kisi angket pengetahuan pola menu seimbang.....	47
2. Kusioner penelitian.....	48
3. Hasil kesimpulan norma Arikunto	54
4. Dokumentasi	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila.

Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam pengembangan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh dengan jalan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas dan kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan.

Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem

Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan". Dan didukung dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Pembinaan olahraga pasal 61 ayat 1: "Pembina olahraga berhak memperoleh peningkatan pengetahuan, keterampilan, penghargaan, dan bantuan hukum".

Dalam pembinaan prestasi atlet diperluakn proses yang panjang dan kontinyu. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet antara lain kemampuan fisik, psikologis dalam diri atlet, keterampilan fisik, masalah kesehatan, gizi dan penyediaan makanan yang akurat.

Selain itu pengetahuan juga dapat dijadikan sebagai salah satu faktor penunjang prestasi. Seperti pengetahuan seorang atlet dan pelatih dalam menyusun pola makan sesuai gizi seimbang. Agar terpenuhinya kebutuhan akan zat-zat oleh tubuh. zat-zat gizi yang dimaksud adalah makanan yang mengandung akan karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan sebagian kecil lemak.

Pada era globalisasi ini, masalah gizi ganda seperti masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih masih dialami penduduk Indonesia. Masalah gizi berkaitan erat dengan kualitas sumberdaya manusia (SDM). Rendahnya kualitas SDM merupakan tantangan berat dalam menghadapi persaingan bebas di era globalisasi. Oleh karena itu, pemerintah perlu meningkatkan upaya dalam pembangunan melalui peningkatan kualitas SDM. Hal ini harus dilakukan secara berkelanjutan

agar dapat mencapai perkembangan gizi masyarakat yang baik serta dapat mencapai tujuan globalisasi.

Pengetahuan gizi bagi masyarakat secara umum serta atlet yang berprestasi sangat penting. Kita ketahui bahwa dalam masa pertumbuhan serta perkembangan, proses kehidupan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya masukan zat gizi. Disamping itu gizi juga berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh.

Perihal tersebut berlaku pula bagi para atlet meskipun secara lebih khusus kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi bagi seorang atlet akan berbeda dengan kelompok bukan atlet, karena kegiatan fisik dan psikis berbeda, baik sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan sesudah pertandingan. Prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet berkaitan erat dengan ketepatan penentuan dan penyediaan jenis dan jumlah zat gizi yang diperlukan. Salah satu kegunaan zat gizi dalam mengatur menu seimbang yaitu berat badan yang ideal untuk atlet. Berat badan yang ideal itu sendiri selain untuk menunjang prestasi atlet juga untuk persyaratan bertanding seperti olahraga beladiri. Olahraga beladiri tersebut menggunakan berat badan untuk menentukan kelas-kelas pada pertandingan.

Salah satu olahraga yang membutuhkan berat badan ideal pada saat pertandingan adalah olahraga kempo. Kempo adalah olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Kempo didirikan oleh seorang pendeta budha yang bernama Dharma Taisi dan kemudian dikembangkan oleh seorang mahasiswa Indonesia bernama Uthin Syahraz.

Kemudian kempo mulai berkembang ke seluruh Indonesia termasuk kota Padang. Kempo di Kota Padang pada saat ini termasuk cabang olahraga andalan. Namun atlet dan pelatih kempo masih kurang mengetahui tentang cara menyusun menu makan yang sesuai dengan gizi seimbang. Khususnya menu untuk atlet yang sedang menurunkan berat badan agar sesuai dengan gizi seimbang. Misalnya pada atlet *randori* Nico atlet Pra Pon 2015 yang berasal dari kota Padang, harus menurunkan berat badan sebanyak 20 kg dalam jangka waktu kurang dari tiga bulan, Alhamda Ascika atlet kota Padang yang menurunkan berat badan sebanyak 9 kg dalam jangka waktu satu bulan (Nico dan cika, wawancara, 22 juni 2016). Seharusnya mereka dibekali pengetahuan tentang penyusunan menu seimbang untuk penurunan berat badan sehingga atlet yang sedang menurunkan berat badan tidak mempunyai fisik yang buruk bahkan gizi yang buruk.

Menurut Zalfendi (2011: 105) penurunan berat badan tidak wajar menyebabkan hilangnya jaringan otot ("*Lean tissue*") yang akan menurunkan penampilan atlet. Oleh karena itu penting untuk mendidik atlet agar mengerti prinsip penurunan berat badan yang efektif dan wajar. Secara umum penurunan lemak tubuh lebih dibutuhkan atlet dari pada penurunan berat badan. Pada beberapa kasus, lebih baik terjadi penurunan lemak tubuh pada atlet tetapi berat badan naik dengan meningkatkan massa otot.

Menurut seorang atlet kempo dojo balai Kota Padang: "Masih banyaknya atlet yang menurunkan berat badan dengan cara melakukan jogging pada siang hari, menggunakan obat-obatan seperti teh hijau dan memakan apel hijau. Namun hal itu tidak diikuti dengan pemasukan asupan gizi seperti karbohidrat, lemak,

protein, mineral dan vitamin. Dan pelatih juga tidak memberi saran apa-apa, hanya menyuruh menurunkan berat badan tapi tidak memberi cara bagaimana penurunan badan dengan baik".(Gheffy, wawancara, 2016, januari 27).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan di dojo balaikota Padang terdapat 20 orang atlet yang terdiri dari 11 orang putra dan 9 orang putri. Dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya atlet kempo dojo balaikota padang tidak mengetahui tentang pola menu seimbang dan cara penurunan berat badan yang baik.

Hal ini merupakan salah satu masalah yang akan diteliti oleh peneliti, untuk itu peneliti mengambil judul sebagai berikut: "Pengetahuan Atlet Kempo Dojo Balaikota Padang Tentang Pola Menu Seimbang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi yakni sebagai berikut:

1. Pengetahuan atlet tentang menu seimbang.
2. Pengetahuan atlet tentang berat badan ideal.
3. Peran pelatih terhadap pola makan atlet.
4. Kurangnya kesadaran atlet terhadap pola menu seimbang.
5. Pengetahuan pelatih terhadap pola menu seimbang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka pembatasan masalah yakni: Pengetahuan atlet kempo dojo Balaikota Padang tentang pola menu seimbang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana pengetahuan atlet kempo dojo Balaikota Padang tentang pola menu seimbang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan atlet kempo dojo Balaikota Padang tentang pola menu seimbang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan atlet kempo dalam mengatur pola menu seimbang sesuai aturan gizi yang baik.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pola menu seimbang.
4. Dapat dijadikan bahan acuan oleh pelatih untuk mengatur pola menu seimbang sesuai gizi yang baik dan benar.
5. Dapat dijadikan bahan atau acuan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian ilmiah yang lebih rinci lagi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab IV dapat dikemukakan kesimpulan bahwa pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang tentang pola menu seimbang terletak pada kategori **Cukup Baik**.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis menyarankan :

1. Disarankan pada pelatih dojo dapat menambah pengetahuan gizi dari sejak awal sebelum memulai latihan.
2. Disarankan pada atlet kempo agar lebih menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang gizi baik secara teoritis maupun praktis.
3. Disarankan kepada pembinaan olahraga yang selalu dilakukan setiap pertemuan membahas tentang pengetahuan oleh tim ahli gizi.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada pengetahuan atlet kempo dojo balaikota Padang tentang pola menu seimbang dan diharapkan dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan didaerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2014. *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali pers.
- Edisi 1. 1990. *Buku Pelajaran Bela Diri Shorinji Kempo: Persaudaraan Bela Diri Kempo Se Indonesia*.
- Pekik, Djoko Irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: ANDI.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarfrizar dan Wilda Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. Padang: Wineka Media.
- _____. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- UU RI. Sistem Keolahragaan Nasional No. 3. 2005. *Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27*. PT. Sinar Grafika.
- Zalfendi, dkk. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.