

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lemak merupakan salah satu unsur gizi yang paling utama bagi tubuh seseorang, lemak ini berfungsi sebagai penyimpan cadangan energi selain itu lemak dipakai sebagai penghangat atau pengendali suhu tubuh seseorang, lemak merupakan zat yang digunakan sebagai energi utama pada proses metabolisme tubuh. Zat tersebut diperoleh dari makanan atau hasil produksi dari organ hati dan disimpan di dalam sel-sel lemak yang digunakan untuk cadangan energi. Lemak atau jaringan adiposa adalah bagian penting bagi syaraf kita, urat syaraf tulang belakang, otak dan selaput sel.¹

Banyak sekali orang yang meyakini bahwa salah satu tanda kita membakar lemak adalah dengan tujuan mengurangi berat badan dan dengan berat badan yang ideal seluruh komponen kesegaran Jasmani akan meningkat dan optimal. Contohnya dengan berat badan ideal seseorang akan beranggapan bahwa kelincahan atau *agility* seseorang akan di atas rata-rata.

¹ Nancy Clark, *Petunjuk Gizi Untuk Semua Cabang Olahraga*(Jakarta Utara : 2001), h.143

Lemak tubuh erat kaitannya dengan berat badan, berat badan sering menimbulkan masalah bagi individu terutama pada mereka yang berada pada berat badan ekstrem. Hal ini berarti bahwa lemak dengan berat badan yang kurang maupun berlebih akan cenderung memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan kebugaran jasmani seperti kelincahan.

Makanan yang dimakan harus dalam komposisi seimbang. Olahraga juga merupakan hal penting karena tentunya kita tidak mau apabila peningkatan berat badan diakibatkan karena meningkatnya timbunan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh dan kebugaran jasmani salah satunya adalah kelincahan. Orang yang memiliki berat badan yang berlebihan kemungkinan lemak tubuhnya akan lebih banyak. Untuk mengukur lemak tubuh dapat menggunakan alat *fat caliper*.

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Cabang olahraga Taekwondo merupakan salah satu olahraga beladiri *full body contact* yang dikategorikan dalam olahraga berat yang dimana tubuh

membutuhkan energi yang cukup banyak untuk menghasilkan kondisi fisik yang prima dalam menunjang teknik dan taktik. Dalam perkembangannya, cabang olahraga Taekwondo mengalami banyak perubahan dalam peraturan yang bertujuan agar olahraga ini terjadi pengembangan teknik dan taktik sehingga menarik untuk ditonton dan minat terjun dalam olahraga ini. Dengan adanya perubahan peraturan tersebut, atlet dituntut untuk memiliki kebugaran fisik yang semakin prima. Kebugaran fisik ini bukan hanya ditunjang oleh latihan, tetapi ditunjang oleh pola istirahat, aktivitas fisik dan pola asupan energi. Ketiga aspek tersebut sangat penting dalam menunjang prestasi atlet.

Taekwondo yang terdiri dari 3 kata : tae berarti kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan atau menghantam dapat mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.² Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang mempunyai klasifikasi umur dan berat badan.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang atletnya harus menjaga pola makan yang baik dan benar agar pada saat pertandingan, atlet tersebut dapat bertanding dengan maksimal. Tapi kenyataannya banyak sekali

² Informasi taekwondo.blogspot.com. Diakses pada 8 oktober 2015 pukul 20.12 WIB.

atlet – atlet taekwondo yang tidak menjaga pola makan yang benar seperti banyak makan *fast food* dan *junk food*. *Fast food* dan *junk food* adalah makanan yang dapat berdampak kurang baik bagi tubuh kita. Pada saat menjelang pertandingan sering sekali terjadinya penurunan berat badan yang kurang sehat karena cabang olahraga taekwondo memiliki klasifikasi berat badan yang telah ditentukan, sehingga atlet tersebut tidak ada pilihan lagi selain menurunkan berat badan secara ekstrem apabila berat badannya berlebihan. Menurunkan berat badan 2 kg sampai 3 kg dalam sehari bahkan bisa lebih. Hal itu sudah biasa bagi atlet taekwondo di Indonesia. Dengan diet tidak sehat seperti tidak makan dan minum seharian, lari menggunakan jaket agar mengeluarkan keringat banyak, minum obat – obatan kemungkinan memiliki efek samping berbahaya dan banyak lagi hal – hal yang dilakukan atlet taekwondo agar dapat menurunkan berat badan pada saat penimbangan sehari sebelum menjelang pertandingan. Hal ini sangat berbahaya bagi tubuh karena melakukan penurunan berat badan seperti itu mengakibatkan kekurangan cairan tubuh (Dehidrasi). Kekurangan cairan (Dehidrasi) ada tiga jenis berdasarkan penurunan berat badan, yaitu dehidrasi ringan (jika penurunan cairan tubuh 5% dari berat badan), dehidrasi sedang (jika penurunan cairan tubuh 5 – 10% dari berat badan), dan dehidrasi berat (jika penurunan cairan tubuh lebih dari 10% dari berat badan).³ Selain mengganggu keseimbangan tubuh, pada tingkat dehidrasi

³ <http://Dehidrasi.penurunan berat badan.com>. Diakses pada 23 mei 2016 pukul 20.29

berat bisa berujung penurunan kesadaran, koma, bahkan bisa saja dapat menyebabkan kematian.

Di Indonesia taekwondo sudah sangat terkenal dan sudah digemari masyarakat Indonesia baik itu hanya sekedar untuk bisa membela diri, rekreasi, kebugaran maupun prestasi. Taekwondo juga merupakan sebuah cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik itu di daerah, nasional dan internasional. Sebagai olahraga asing yang berasal dari Korea perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia berjalan dengan pesat, hal tersebut dapat kita buktikan dengan melihat minat para pelajar dan mahasiswa. Kedaan ini merupakan suatu keadaan yang positif, karena dari sinilah nantinya akan muncul bibit-bibit taekwondo berbakat yang dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Taekwondo merupakan cabang olahraga yang di kenal sebagai olahraga *body contact*. Sekarang taekwondo mulai berkembang adanya pertandingan seni taekwondo yang biasanya disebut *poomsae*, tapi masyarakat cenderung mengenal taekwondo adalah olahraga yang lebih mengarah ke pertarungan *body contact (kyorugi)*. Untuk mencapai suatu prestasi ada beberapa komponen yang harus dimiliki seorang atlet, salah satunya yaitu *agility* atau kelincahan. Dalam pertandingan *kyorugi* lapangan untuk bertanding dibatasi sehingga atlet tidak boleh keluar dari matras yang telah ditentukan sesuai peraturan pertandingan. Apabila salah satu atlet

keluar dari batasan yang telah ditentukan maka atlet tersebut mendapatkan pelanggaran, hal tersebut dapat memberikan keuntungan bagi lawannya karena dua kali pelanggaran keluar arena pertandingan maka adanya tambahan satu poin untuk lawannya. Sehingga atlet taekwondo harus memiliki *agility* atau kelincahan yang baik agar tidak keluar arena pertandingan.

Klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung berdiri pada tanggal 21 juni 2012. Didirikan oleh sabeum Mashur Samsuri, diketuai oleh Kemas Deri Ardiyansyah, wakil ketua Muhammad Fauzan, bendahara Suharti dan sekretaris Kurniasih. Klub Family kota Pangkal Pinang ini telah banyak mengikuti pertandingan baik diajang kabupaten, provinsi, maupun kejuaraan nasional.

Dengan adanya beberapa faktor yang ada dalam kelincahan atau *agility* dan berat badan maka peneliti di sini akan mencoba mengkaji bagaimana hubungan antara prosentasi lemak tubuh dengan berat badan seseorang yang nantinya akan berdampak pada kemampuan jasmani salah satunya yaitu *agility* atau kelincahan pada seseorang dengan mengambil sampel sebanyak 30 atlet taekwondo di klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi hal sebagai berikut :

1. Apakah yang dimaksud dengan prosentase lemak ?
2. Apakah yang dimaksud dengan berat badan?
3. Apakah yang dimaksud dengan *agility* ?
4. Apakah yang dimaksud taekwondo ?
5. Seberapa penting kelincahan atau agility terhadap seorang atlet taekwondo klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung ?
6. Apakah terdapat hubungan yang nyata antara prosentase lemak tubuh dan berat badan terhadap agility atau kelincahan pada atlet taekwondo klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka permasalahan ini dapat dibatasi yaitu hubungan prosentase lemak dan berat badan terhadap *agility* atlet taekwondo klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan dalam penelitian yaitu :

1. Apakah ada hubungan yang nyata antara prosentase lemak dengan *agility* pada atlet taekwondo di klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung ?
2. Apakah ada hubungan yang nyata antara berat badan dengan *agility* pada atlet taekwondo di klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung?
3. Apakah terdapat hubungan yang nyata antara prosentase lemak dan berat badan dengan *agility* pada atlet taekwondo di klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menjawab pertanyaan yang terdapat dalam penelitian yaitu, Hubungan Prosentase Lemak Dan Berat Badan Dengan *Agility* Atlet Taekwondo Di klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung.

2. Menjadi sebuah kegiatan dan pelajaran yang berharga bagi peneliti dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi masyarakat umum mengenai adanya hubungan antara prosentase lemak tubuh dan berat badan seseorang terhadap kelincahan atau *agility*.