

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di era modernisasi ini banyak sekali orang yang berfikir ketika melihat seseorang yang berbadan besar berarti memiliki prosentase lemak yang tinggi dan ketika melihat orang yang berbadan kecil berarti orang tersebut memiliki prosentase lemak yang rendah. Berbeda halnya ketika kita melihat seseorang yang berbadan besar dan terlatih dimana mereka memiliki otot yang lebih banyak dari pada lemak tubuhnya. Berat badan salah satunya dipengaruhi oleh lemak, namun tanpa kita menghitung prosentase lemak tubuh seseorang kita tidak tau apakah lemak yang terkandung dalam tubuh seseorang tinggi atau rendah. Perlu kita ketahui bahwa berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, antara lain tulang, otot, cairan tubuh dan lemak.

Pengaturan pola makan yang sehat mencegah terjadinya penimbunan lemak dalam tubuh dan menjaga tubuh dalam keadaan sehat. Pola makan sehat adalah pengaturan makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi didalamnya. Zat gizi merupakan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan, zat gizi yang utama dibutuhkan oleh tubuh

adalah karbohidrat, protein dan lemak. Kekurangan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan tubuh kita mengalami gangguan atau menderita penyakit. Begitu pun sebaliknya, kelebihan gizi akan menyebabkan gangguan kesehatan. Misalkan saja ketika kita kelebihan lemak dalam tubuh dan tidak melakukan olahraga atau yang sifatnya membakar lemak, maka lemak akan tertimbun didalam tubuh yang mengakibatkan kegemukan atau obesitas. Mengatur pola makan yang baik adalah dengan cara kita memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi.

Prosentase lemak yang normal dan berat badan yang ideal akan menghasilkan komponen kesegaran jasmani yang baik, yang berarti seseorang akan berasumsi ketika memiliki lemak yang normal dan berat badan yang ideal maka daya ledak otot seseorang akan baik.

Lemak merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh. Keberadaan di dalam tubuh tentu sangat diperlukan bagi kebutuhan energi perhari. Lemak yang dibutuhkan oleh tubuh dapat diperoleh melalui makanan, makanan ini bersumber dari hewan maupun tumbuhan. Lemak hewani maupun lemak nabati, bersama karbohidrat dan protein, lemak menjadi sumber energi utama bagi tubuh.

Lemak dalam tubuh harus berada dalam batasan normal yang mengacu pada indeks massa tubuh normal. Kelebihan lemak tubuh dapat terlihat dari penampilan seseorang. Seseorang yang memiliki badan ideal

atau normal, tentunya memiliki kandungan atau prosentase lemak yang baik, tetapi sebaliknya orang yang terlihat gemuk salah satunya karena prosentase lemaknya yang berlebih.

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang penting, digunakan untuk memeriksakan kesehatan anak pada semua kelompok umur. Berat badan dipakai sebagai indikator untuk mengetahui keadaan gizi dan tubuh kembang anak. Berat badan pasti berhubungan dengan lemak tubuh, olahraga merupakan peranan penting untuk menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat dengan cara mengurangi lemak yang berlebih dalam tubuh.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang mempunyai klasifikasi berat badan dan umur. Di Indonesia taekwondo sudah sangat terkenal dan digemari masyarakat Indonesia baik itu hanya sekedar untuk bisa bela diri, rekreasi, kesehatan 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. Keadaan ini merupakan suatu keadaan positif, karena dari sinilah nantinya akan muncul atlet-atlet taekwondo berbakat yang dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Taekwondo merupakan cabang olahraga yang dikenal sebagai olahraga *body contact* yang mengarah kepertarungan yang disebut *kyorugi*,

namun ada juga pertandingan seni taekwondo yang disebut *poomsae*. Untuk mencapai suatu prestasi beberapa komponen yang harus dimiliki seorang atlet taekwondo *kyorugi* dan *poomsae* salah satunya adalah daya ledak atau *power*. Dalam pertandingan *kyorugi* kita harus menendang lawan dengan *power* karena dalam pertandingan *kyorugi* saat ini sudah memakai sensor dimana ada batasan *power* untuk memperoleh *point*. Dan pada pertandingan *poomsae*, *power* diperlukan untuk memperoleh nilai terbaik dalam suatu rangkaian gerakan seni dalam bela diri taekwondo. Maka dari itu atlet taekwondo harus memiliki daya ledak atau *power* yang baik agar bisa mendapatkan *point* dan memenangkan pertandingan.

Berhubungan dengan berat badan pada cabang olahraga taekwondo ini memiliki klasifikasi kelas untuk dipertandingkan dimana berat badan dilakukan untuk menentukan dikelas mana atlet akan bertanding, biasanya dilakukan satu hari sebelum pertandingan, hal yang sering dialami adalah atlet menurunkan berat badan secara instan karena *over weight* ketika sudah mendekati pertandingan karena pola makan yang tidak terkontrol, ini adalah salah satu kebiasaan seorang atlet taekwondo dimana mendekati pertandingan banyak sekali yang menurunkan berat badan akibatnya penampilan kondisi fisik saat pertandingan menurun karena energi sudah terlalu banyak dipakai ketika menurunkan berat badan secara instan. Perlu diketahui efek apa saja yang ditimbulkan dari menurunkan berat badan secara instan.

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, maka dari itu kecepatan dan kekuatan harus ditingkatkan secara bersama-sama melalui program latihan yang sistematis. Kekuatan merupakan komponen biomotor yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena tanpa kekuatan yang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan.

Sudah dijelaskan bahwa daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah berat badan dan berat badan itu sendiri dipengaruhi karena adanya lemak dalam tubuh. Maka peneliti disini akan mencoba mengkaji bagaimana hubungan prosentase lemak dan berat badan seseorang yang nantinya akan berdampak pada daya ledak otot tungkai pada seseorang dengan mengambil sampel atlet taekwondo di Pangkal Pinang.

## **B. Identifikasi masalah**

1. Apakah yang dimaksud dengan lemak?
2. Apakah yang dimaksud dengan berat badan ?
3. Apakah yang dimaksud dengan daya ledak otot tungkai ?
4. Apakah terdapat hubungan antara prosentase lemak dengan berat badan ?
5. Apakah terdapat hubungan prosentase lemak terhadap daya ledak otot tungkai ?
6. Apakah terdapat hubungan berat badan terhadap daya ledak otot tungkai ?
7. Apakah yang dimaksud dengan taekwondo?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian indentifikasi masalah di atas, agar tidak terjadi perluasan masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini yaitu “Hubungan prosentase lemak dan berat badan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo di Pangkal Pinang”.

#### **D. Perumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan prosentase lemak terhadap daya ledak otot tungkai pada altet taekwondo di Pangkal Pinang?
2. Apakah terdapat hubungan berat badan terhadap daya ledak otot tungkai pada altet taekwondo di Pangkal Pinang?
3. Apakah terdapat hubungan antara prosentase lemak dan berat badan terhadap daya ledak otot tungkai pada altet taekwondo di Pangkal Pinang?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk

1. Dapat menjawab pertanyaan pada perumusan masalah.
2. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan atlet taekwondo di Pangkal Pinang.
3. Sebagai pengkajian pengetahuan bagi pelatih dan atlet dalam mengembangkan kondisi fisik.
4. Memberikan sumbangan ilmu bagi masyarakat umum mengenai adanya hubungan antara prosentase lemak dan berat badan terhadap daya ledak otot tungkai.