

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dalam menciptakan prestasi atlet sangat memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Pada usia anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Kebugaran jasmani bermanfaat untuk menunjang kapasitas fisik remaja yang diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang cepat terjadi karena mengalami perubahan signifikan terhadap komposisi tubuh yang bisa mempengaruhi aktivitas fisik. Seseorang yang tingkat kebugarannya baik dan aktivitas fisiknya bagus tidak beresiko mengalami penyakit dan kebugaran jasmani juga merupakan indikator penting untuk Atlet.

Status gizi adalah salah satu faktor yang penting dalam mempengaruhi kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk melakukan penilaian status gizi adalah dengan melihat persen lemak tubuh. Persen lemak tubuh didefinisikan sebagai persentase massa lemak tubuh dibandingkan berat

badan total yang diperoleh menggunakan metode *Bioelectrical Impedance Analyzer* (BIA) dengan alat *Body Fat Monitor*. Lemak tubuh yang berlebihan dapat menurunkan kesegaran jasmani dan berisiko terserang berbagai penyakit. Persentase lemak tubuh pada umumnya digunakan untuk menentukan komposisi tubuh yang optimal untuk atlet dalam menunjang prestasinya.

Pengukuran komposisi tubuh pada atlet diperlukan karena untuk melihat perubahan massa otot dan massa lemak tubuh. Lemak tubuh yang berlebihan dapat menurunkan kesegaran jasmani dan berisiko terserang berbagai penyakit.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, diketahui prevalensi nasional anak usia sekolah yang status gizi kurus laki-laki adalah 13,3 %, sedangkan prevalensi nasional anak usia sekolah yang status gizi kurus perempuan adalah 10,9 %. Prevalensi nasional anak usia sekolah yang status gizi gemuk laki-laki 9,5%, sedangkan Prevalensi nasional anak usia sekolah yang status gizi gemuk perempuan 6,4%.

Taekwondo menjadi salah satu wadah untuk remaja dalam menunjang prestasinya, salah satunya di Klub Panther Kota Bekasi. Klub yang baru berusia 4 tahun ini sudah memiliki banyak atlet yang berpotensi termasuk atlet di usia remaja, tetapi tahun 2021 saat pertandingan ITN Bandung club panther tidak berhasil meraih juara umum dan sedikit meraih medali emas dikarenakan tidak adanya pengaturan kebugaran jasmani yang baik dan tidak pernah

melakukan pemeriksaan body fat sebelumnya. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, tinjauan peneliti untuk mengetahui hubungan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani Atlet usia 12-16 tahun di Taekwondo Panther Kota Bekasi tahun 2022.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan diatas dapat ditarik beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Hasil Persentase lemak tubuh pada atlet usia 12-16 tahun di Taekwondo Panther Kota Bekasi belum diketahui.
2. Nilai tingkat Kebugaran jasmani pada Atlet usia 12-16 tahun di Taekwondo Panther Kota Bekasi belum diketahui.
3. Hubungan persentase lemak Atlet usia 12-16 tahun di Taekwondo Panther Bekasi belum diketahui.
4. Taekwondo Panther Kota Bekasi merupakan salah satu Klub yang belum pernah melakukan penilaian lemak tubuh.
5. Belum diketahui hubungan antara persentase lemak dengan kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, permasalahan yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet usia 12-16 tahun di taekwondo Panther Kota Bekasi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah

Apakah terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet usia 12-16 tahun di taekwondo Panther Kota Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini sebagai bahan masukan yang dapat berguna sebagai berikut :

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan tentang keterlibatan antara persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani dalam olahraga, khususnya pada cabang olahraga taekwondo dalam upaya untuk meningkatkan kualitas atlet pada Club Taekwondo Panther Kota Bekasi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet mengenai pentingnya persentase lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani pada saat berolahraga. Dengan demikian, atlet dapat menerapkan pola makan yang baik agar mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal saat berolahraga, sehingga dapat mencapai prestasi yang maksim