

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, terencana, dan berulang kali oleh manusia untuk meningkatkan kesehatan tubuh, meraih prestasi tertentu, ataupun semata-mata hanya untuk bersenang-senang dan menghilangkan stress. Olahraga yang dilakukan secara tepat dan sesuai sangat bermanfaat bagi tubuh. Penyesuaian intensitas saat berolahraga harus disesuaikan dengan keadaan fisik individu. Tujuan pengaturan intensitas adalah untuk menghindari latihan yang terlalu berat, yang dapat menyebabkan kelelahan berlebihan atau cedera. Selain itu, latihan yang terlalu ringan tidak akan memberikan hasil seperti yang diharapkan (Kuswari, 2016).

Dalam dunia olahraga, terdapat beberapa kategori yang mendasari tujuan dan sifat pelaksanaannya. Kategori-kategori ini adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Setiap kategori olahraga tersebut memiliki peran khusus yang lebih berfokus kepada tujuan-tujuan tertentu. Olahraga pendidikan adalah olahraga dengan tujuan utama yaitu untuk mendidik peserta, terutama siswa. Hal ini merupakan platform untuk membantu siswa memahami nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan perjuangan melalui olahraga. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang mengacu pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat secara umum. Olahraga rekreasi memungkinkan orang untuk mengejar kegiatan fisik

sesuai dengan preferensi dan tingkat kemampuan mereka. Tujuan utama dari olahraga rekreasi adalah untuk memberikan kesenangan, hiburan, dan relaksasi. Olahraga rekreasi memberikan kesempatan bagi individu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka sambil menikmati waktu luang. Olahraga prestasi adalah olahraga yang lebih menitikberatkan pada pengembangan atlet secara terencana dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi tertinggi. Olahraga ini sering melibatkan latihan yang intens dan kompetisi tingkat tinggi. Tujuan utama dari olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi luar biasa dalam olahraga dan mencapai potensi tertinggi atlet dalam disiplin tertentu (Perpres No. 86 tahun 2021).

Penilaian status gizi pada atlet bertujuan untuk mengidentifikasi kemungkinan masalah gizi yang mungkin mempengaruhi performa atlet. Seorang atlet yang tampak bugar tidak selalu menjamin bahwa mereka bebas dari masalah gizi. Penilaian status gizi atlet harus dilakukan secara komprehensif melalui metode antropometri, biokimia, klinis, dan *dietary history*. Pengukuran antropometri yang umum dilakukan salah satunya adalah pengukuran massa lemak tubuh (Fitriani, 2021).

Massa lemak adalah komponen penyusun komposisi tubuh selain massa tulang, massa otot, dan kadar air tubuh. Persentase lemak tubuh atau total massa lemak menggambarkan kondisi berat atau massa lemak yang ada di tubuh seseorang secara umum, baik lemak subkutan maupun lemak visceral (lemak yang terdapat pada organ) (Ongko, Persentase Lemak Tubuh, 2019). Lemak tubuh berperan sebagai cadangan energi bagi atlet terutama

pada cabang olahraga yang memerlukan intensitas sedang dalam waktu lama, seperti olahraga *endurance* (Soekarno, 1987). Penilaian massa lemak pada atlet sangat penting untuk memantau kesehatan dan performa pada atlet (Ongko, Persentase Lemak Tubuh, 2019). Selain itu, massa lemak tubuh juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, terutama berkaitan dengan $VO_2\text{max}$ (Prasetia, 2011).

Pengukuran persentase lemak tubuh tidak sama dengan pengukuran indeks massa tubuh. Pengukuran indeks massa tubuh (IMT) adalah pengukuran yang menghitung perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. IMT memberikan indikator sederhana yang dapat digunakan untuk memberikan perkiraan kasar tentang status gizi seseorang. Meskipun IMT dapat memberikan gambaran umum tentang status gizi, terutama tentang kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan, metode ini tidak dapat digunakan untuk olahragawan/atlet dikarenakan tidak mempertimbangkan komposisi tubuh secara spesifik. Sebagai contoh, seorang atlet yang memiliki massa otot yang signifikan mungkin memiliki IMT tinggi, tetapi persentase lemak tubuh yang rendah (Gifari, 2020).

Cabang Olahraga angkat besi di Indonesia saat ini kian hari kian meningkat. Dimana peminat dari olahraga angkat besi semakin marak populer akibat dari pencapaian prestasi-prestasi yang diraih oleh atlet angkat besi yang telah berhasil mendapatkan medali dari berbagai kejuaraan, seperti dari SEA Games 2023 Kamboja yang belum lama dilaksanakan. Atlet yang mendapat medali pada kejuaraan tersebut diantaranya adalah

Rahmat Erwin Abdullah yang mendapat medali emas dan memecah rekor Sea Games pada gerakan *Snach* dengan berat 158kg, *Clean and Jerk* dengan berat 201Kg, dan total angkatan dengan berat total 359kg di kelas 83kg dan Rizki Juniansyah yang mendapat medali emas dan memecah rekor SEA Games pada gerakan *Snach* dengan berat 156kg, *Clean and Jerk* dengan berat 191kg dan total angkatan dengan total berat 347kg di kelas 73kg (Kemenpora, 2023; Koni, Dua Atlet Angkat Besi Berhasil Pecahkan Rekor Pada SEA Games 2023, 2023). Selain itu, atlet dengan nama Windy Cantika juga pernah menyumbangkan emas kepada Indonesia pada 2022 IWF Junior World Championships di Heraklion. Dalam perlombaan tersebut Windy Cantika mampu meraih 3 medali emas dari capaiannya dalam angkatan *Snach*, *Clean and Jerk*, dan total angkatan pada kelas 49kg (Koni, Windy Cantika Raih 3 Emas pada Kejuaraan Dunia Angkat Besi Junior 2022, 2022).

Berdasarkan pentingnya peran lemak tubuh terhadap performa atlet pada olahraga angkat besi sebagai parameter yang dapat dilakukannya untuk penilaian status gizi pada atlet, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui massa lemak dan berat angkatan *snatch* pada atlet angkat besi di Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana massa lemak dan berat angkatan *snatch* pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui massa lemak dan berat angkatan *snatch* pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui jumlah lemak visceral pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta.

b. Untuk mengetahui jumlah lemak subkutan pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta.

c. Untuk mengetahui massa lemak total pada atlet angkat besi Yogyakarta.

d. Untuk mengetahui berat angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Yogyakarta.

e. Untuk mengetahui kategori lemak visceral, lemak subkutan, dan massa lemak total yang sesuai untuk dapat memaksimalkan angkatan *snatch*

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dari penelitian “Kajian Massa Lemak dan Berat Angkatan *Snatch* pada Atlet Cabang Angkat Besi Yogyakarta” merupakan penelitian dalam lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi masyarakat khususnya atlet dan pelatih mengenai massa lemak dan berat angkatan *snatch* pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta.

b. Manfaat praktis

1) Bagi pembaca

Diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait massa lemak dan berat angkatan *snatch* pada atlet cabang angkat besi Yogyakarta.

2) Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2020) memiliki judul “Gambaran Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Hasanuddin”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Persentasi Lemak Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Hasanuddin. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survey yang bersifat *Cross sectional*. Perbedaan dengan penelitian ini yang akan dilakukan adalah subyek penelitian, tempat, waktu penelitian, dan

metode pengukuran total massa lemak tubuh/persentase massa lemak tubuh yang digunakan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan persentasi lemak tubuh berdasarkan pengukuran Relative Fat Mass (RFM) didapatkan kategori yang paling tinggi healthy sebanyak 55 responden (55%), dan kategori yang terendah underfat sebanyak 4 responden (4%). Sedangkan berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan yang paling tinggi Normal Range sebanyak 35 responden (35%), dan kategori yang terendah overweight sebanyak 7 responden (7%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sunjaya (2022) memiliki judul “Gambaran IMT, Persentase Lemak Tubuh dengan Bioelectrical Impedence Anlysis (BIA), VO_2 Max Pada Atlet Remaja Sepakbola di Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh (IMT), persentase lemak tubuh dengan *bioelectrical impedence analysis* (BIA), VO_2 max pada atlet remaja sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subyek penelitian, tempat, dan waktu penelitian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet remaja sepakbola PSSG FC rata-rata memiliki indeks massa tubuh normal berjumlah (64 %). Persentase lemak tubuh dengan kategori ideal berjumlah (36%), dan kategori normal berjumlah (52%). VO_2 max dengan kategori kurang

berjumlah (28%), kategori sedang berjumlah (68%), dan hanya (4%) atlet memiliki VO_2 max yang baik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kaparang dkk (2022) memiliki judul “Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara IMT dan lemak viseral pada mahasiswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional* dan uji statistik *Spearman*, dengan instrumen timbangan digital dan alat ukur tinggi badan. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subyek penelitian, tempat, dan waktu penelitian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan 52,9% responden atau setengah dari keseluruhan mahasiswa memiliki IMT diatas normal atau masuk dalam kategori *overweight*. Dari pengukuran lemak viseral, sebagian besar mahasiswa atau 80,5% dari total keseluruhan memiliki kategori normal dan sedikit (19,5%) mahasiswa yang berada pada kategori lemak tidak sehat.