

Maintaining the Weight of Central Java Pencak Silat Athletes Towards PRA PON 2023

Menjaga Berat Badan Atlet Pencak Silat Jawa Tengah Menuju PRA PON 2023

Rony Syaifullah¹, Baskoro Nugroho Putro^{*2}, Hanik Liskustyawati³, Sri Santoso Sabarini⁴, Slamet Riyadi⁵, Agus Mukholid⁶, Djoko Nugroho⁷, Waluyo⁸, Tri Aprilijanto Utomo⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret

E-mail: ronysyaifullah@staff.uns.ac.id¹, baskoro.np@staff.uns.ac.id², hanik_l@staff.uns.ac.id³, srisantoso@staff.uns.ac.id⁴, slametriyadi70@staff.uns.ac.id⁵, agusmukholid@staff.uns.ac.id⁶, djokonugroho@staff.uns.ac.id⁷, waluyo66@staff.uns.ac.id⁸, triaprilijanto@staff.uns.ac.id⁹

Abstract

This service aims to maintain weight and diet in 22 pencak silat athletes who attend the training camp. The method used is mentoring, in which the team provides guidance and support to athletes in maintaining a healthy diet. The measurement results showed that 68% of the athletes had a normal Body Mass Index (BMI), while 32% of the athletes were in the category of obesity or overweight. A balanced diet is an important factor in maintaining an athlete's weight. The importance of maintaining a healthy diet is instilled in athletes during training camp, with the integration of self-help methods so that athletes can maintain their diet independently when the team is not present. Overall, the mentoring provided by the team succeeded in helping most of the athletes reach an appropriate weight and be ready for competition. It is important to prioritize a healthy lifestyle and a balance between exercise, rest and diet to support optimal health and sports performance.

Keywords: Pencak Silat, Training Camp, BMI

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan menjaga berat badan dan pola makan pada 22 atlet pencak silat yang mengikuti pemusatan latihan. Metode yang digunakan adalah pendampingan, di mana tim menyediakan bimbingan dan dukungan kepada atlet dalam menjaga pola makan sehat. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 68% atlet memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal, sedangkan 32% atlet masuk dalam kategori obesitas atau berat badan berlebih. Pola makan yang seimbang menjadi faktor penting dalam menjaga berat badan atlet. Pentingnya menjaga pola makan ditanamkan pada atlet selama pemusatan latihan, dengan integrasi metode self-help agar atlet dapat menjaga pola makan secara mandiri ketika tim tidak hadir. Dalam keseluruhan, pendampingan yang dilakukan tim berhasil membantu sebagian besar atlet untuk mencapai berat badan yang sesuai dan siap mengikuti kompetisi. Penting untuk memprioritaskan gaya hidup sehat dan keseimbangan antara latihan, istirahat, dan pola makan untuk mendukung kesehatan dan performa olahraga yang optimal.

Kata kunci: Pencak Silat, Pemusatan Latihan, IMT

1. PENDAHULUAN

Berat badan dalam olahraga pencak silat adalah hal yang penting untuk dipahami karena berat badan dapat mempengaruhi performa seorang atlet. Pencak silat adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang melibatkan gerakan-gerakan lincah, teknik pukulan, tendangan, kuncian, dan lemparan (Kusumo & Lemy, 2021; Vai et al., 2023). Berat badan yang seimbang dan ideal dapat membantu atlet dalam meningkatkan kelenturan tubuh dan kekuatan fisik. Tubuh yang terlalu berat atau terlalu ringan dapat mengganggu gerakan dan mengurangi kekuatan dalam melaksanakan teknik-teknik pencak silat (Tofikin & Sinurat, 2020). Berat badan yang sesuai dapat mempengaruhi kecepatan atlet dalam mengeksekusi gerakan. Atlet dengan berat badan yang lebih ringan cenderung lebih cepat dalam melakukan pergerakan dibandingkan dengan atlet yang berat badannya lebih berat (Bertelsen et al., 2018; Evangelista et al., 2015).

Berat badan yang ideal juga berperan dalam meningkatkan daya tahan fisik atlet. Atlet yang memiliki berat badan yang seimbang akan lebih mampu bertahan dalam pertandingan yang panjang dan melelahkan (Wiecha et al., 2022). Dalam kejuaraan pencak silat, atlet biasanya dibagi berdasarkan kategori berat badan, seperti kelas ringan, kelas sedang, dan kelas berat. Hal ini dilakukan untuk memastikan persaingan yang adil dan sesuai dengan ukuran dan berat badan masing-masing atlet. Beberapa atlet mungkin menghadapi tantangan dalam mengatur berat badan mereka agar tetap sesuai dengan kategori kompetisi. Pengaturan berat badan yang tidak tepat dapat berdampak negatif pada kesehatan dan performa atlet. Penting bagi atlet pencak silat untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan berat badan mereka melalui latihan fisik, nutrisi yang tepat, dan konsultasi dengan pelatih atau ahli gizi (Hindawan et al., 2020). Setiap atlet harus mengupayakan berat badan yang sesuai dengan kategori kompetisi mereka dan tetap berfokus pada peningkatan keterampilan dan teknik dalam olahraga pencak silat (Faizal, 2019).

Hubungan antara berat badan dan pola makan sangat erat karena makanan yang dikonsumsi secara langsung mempengaruhi berat badan seseorang (Banjarnahor et al., 2022). Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan berat badan yang tidak diinginkan. Berat badan seseorang dipengaruhi oleh selisih antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan kalori yang digunakan oleh tubuh untuk aktivitas dan metabolisme. Pola makan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan makanan olahan cenderung menyebabkan peningkatan berat badan karena makanan semacam ini cenderung memiliki nilai kalori yang tinggi. Sementara itu, pola makan yang kaya serat, protein, dan nutrisi penting lainnya, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian, dapat membantu mengontrol berat badan dan meningkatkan kesehatan. Penting bagi setiap individu untuk memiliki pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan nutrisi tubuh mereka (Picauly et al., 2023). Konsultasi dengan ahli gizi dapat membantu seseorang dalam merencanakan pola makan yang tepat sesuai dengan tujuan berat badan dan kesehatan secara keseluruhan.

2. METODE

Metode yang digunakan selama kegiatan adalah pendampingan. Tim menyediakan bimbingan dan dukungan kepada atlet yang masuk di dalam pemusatan latihan. Pada kegiatan ini tim fokus pada proses menanamkan pentingnya menjaga pola makan. Proses pendampingan juga mengintegrasikan metode self-help agar atlet bisa melakukan secara mandiri. Atlet diberi pengetahuan bahwa menjaga pola makan merupakan salah satu usaha dalam memenuhi target kompetisi. Selama pemusatan latihan, atlet didampingi dan dipastikan mengkonsumsi makanan yang sehat dan tidak mengkonsumsi makanan dari luar. Sebanyak 22 atlet terlibat dalam kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran terakhir, terdapat satu atlet yang masuk dalam kategori obesitas dan enam atlet masuk dalam kategori berat badan berlebih (Tabel 1). Beberapa atlet berstatus sebagai mahasiswa, sehingga dalam waktu tertentu mereka boleh meninggalkan pemusatan latihan untuk mengurus beberapa administrasi akademik. Dalam kurun waktu tersebut tim tidak dapat mengontrol pola makan dan latihan yang dilakukan oleh atlet. Hal tersebut yang ditengarai menjadi penyebab sebanyak tujuh orang atlet memiliki Indeks Massa Tubuh di atas normal.

Tabel 1. Hasil pengukuran IMT

Atlet	Berat Badan (KG)	Tinggi badan (cm)	Tinggi badan (M)	IMT	Kategori
A	54,73	164	1,64	20,3	Normal
B	60,8	169,5	1,70	21,2	Normal

C	62,7	172	1,72	21,2	Normal
D	73,21	172,5	1,73	24,6	BB Berlebih
E	73,4	177,5	1,78	23,3	BB Berlebih
F	82,8	176,5	1,77	26,6	BB Berlebih
G	85,88	185,5	1,86	25,0	BB Berlebih
H	94,3	168,5	1,69	33,2	Obesitas
I	50,3	157,5	1,58	20,3	Normal
J	60,1	162,5	1,63	22,8	Normal
K	67,92	165	1,65	24,9	BB Berlebih
L	75,05	168	1,68	26,6	BB Berlebih
M	61,8	169	1,69	21,6	Normal
N	63	171,5	1,72	21,4	Normal
O	58	166	1,66	21,0	Normal
P	63	170	1,70	21,8	Normal
Q	58	161	1,61	22,4	Normal
R	48	159	1,59	19,0	Normal
S	47	155	1,55	19,6	Normal
T	46	157	1,57	18,7	Normal
U	47	156,5	1,57	19,2	Normal
V	46	151,5	1,52	20,0	Normal

Obesitas adalah kondisi berat badan yang berlebihan secara signifikan dan dapat berdampak negatif pada kesehatan dan performa atlet (Irawan & Dewi, 2022). Berat badan berlebih mungkin tidak mencapai tingkat obesitas, tetapi tetap berada di atas batas normal dan dapat mempengaruhi kelenturan, kecepatan, dan daya tahan atlet (Setiyowati et al., 2017). Atlet dengan berat badan normal cenderung memiliki keseimbangan tubuh yang baik dan dapat lebih mudah beradaptasi dengan latihan dan kompetisi (Yusuf et al., 2022). Penting untuk dicatat bahwa berat badan hanyalah salah satu aspek dari kesehatan dan performa atlet. Meskipun berat badan yang sehat sangat penting, faktor lain seperti kekuatan fisik, kecepatan, ketahanan, fleksibilitas, teknik, dan aspek mental juga berkontribusi pada performa atlet secara keseluruhan. Bagi atlet yang termasuk dalam kategori obesitas atau berat badan berlebih, penting untuk bekerja sama dengan ahli gizi atau pelatih untuk merancang program latihan dan pola makan yang sesuai guna mencapai berat badan yang sehat dan memaksimalkan potensi dalam olahraga mereka. Selain itu, seluruh atlet juga harus memprioritaskan gaya hidup sehat dan menjaga keseimbangan antara latihan, istirahat, dan pola makan untuk mendukung kesehatan dan performa olahraga yang optimal.

4. KESIMPULAN

Pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian dapat dikatakan berhasil karena 68% atlet memiliki indeks massa tubuh normal. Sebanyak 15 atlet tersebut sudah siap untuk mengikuti kategori masing-masing karena memiliki berat badan yang sesuai. Sebaliknya pada 7 atlet yang belum memiliki indeks massa tubuh yang normal perlu untuk menjaga pola makan jika sedang mendapatkan izin untuk cuti dari pemusatan latihan. Pengintegrasian metode self-help juga perlu ditekankan lagi kepada 7 orang tersebut agar ketika tim tidak sedang mendampingi mereka tetap menjaga pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi

- literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45.
<https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Bertelsen, M. L., Hansen, M., Rasmussen, S., & Nielsen, R. O. (2018). How do novice runners with different body mass indexes begin a self-chosen running regime? *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 48(11), 873–877.
<https://doi.org/10.2519/jospt.2018.8169>
- Evangelista, F. S., Muller, C. R., Stefano, J. T., Torres, M. M., Muntanelli, B. R., Simon, D., Alvares-da-Silva, M. R., Pereira, I. V., Cogliati, B., Carrilho, F. J., & Oliveira, C. P. (2015). Physical training improves body weight and energy balance but does not protect against hepatic steatosis in obese mice. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 8(7), 10911–10919.
- Faizal, A. (2019). Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 GAMBARAN FAKTOR - FAKTOR PENYEBAB MASALAH BERAT BADAN (OVERWEIGHT) ATLET PENCAK SILAT PADA MASA KOMPETISI Ari Faizal Ari.faizal@akornas.ac.id Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1, 65–78.
- Hindawan, I., Apriantono, T., Herman, I., Fahmi Hasan, M., Dwi Juniarsyah, A., Indah Ihsani, S., Ikhwan Hidayat, I., Winata, B., Safei, I., Sunadi, D., & Kusnaedi, K. (2020). Analisis Karakteristik Antropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Pelajar Disekolah Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Se-Pulau Jawa. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(1), 55–71. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.6>
- Irawan, M. A., & Dewi, A. D. A. (2022). Hubungan Berat Badan Berlebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar Sma Di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1), 17–27. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i1.835>
- Kusumo, E., & Lemy, D. M. (2021). Pengembangan Budaya Pencak Silat Sebagai Atraksi Pariwisata Budaya Di Indonesia (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Merpati Putih). *Jurnal Pariwisata Pesona*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.26905/jpp.v6i1.5872>
- Picauly, I., Sakke Tira, D., & Pellokila, M. R. (2023). Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(1), 9–17.
<https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v4i1.235>
- Setiyowati, E., Widiatmi, N., Dzulkarnaen, F. F., Noor, Z., Pangan, T., & Teknik, F. (2017). Sistem penyelenggaraan dan pengelolaan makanan bagi atlet sepak bola. *Jendela Olahraga*, 2(1), 148–154.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)
- Vai, A., Ahmadi, D., Yulianti, M., & Dahrial, D. (2023). Riau Pencak Silat at POMNAS XVII 2022 Padang: What are the Tactics for Competing Pencak Silat Fighters? *International Journal of Social Science and Human Research*, 06(05), 2936–2940.
<https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i5-54>
- Wiecha, S., Kasiak, P. S., Cieśliński, I., Maciejczyk, M., Mamcarz, A., & Śliż, D. (2022). Modeling Physiological Predictors of Running Velocity for Endurance Athletes. *Journal of Clinical Medicine*, 11(22). <https://doi.org/10.3390/jcm11226688>
- Yusuf, J., Adi Wijaya, M. R., Kresnapati, P., & Yusuf, Y. (2022). Korelasi Nilai Berat Badan, Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Lompatan Lompat Tinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 12–24. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.816>