



**SURVEY ON NUTRITIONAL STATUS AND BODY MASS INDEX ATHLETES IN Wrestling  
Sports Branch in Preparation for PORDA DIY 2022**

**SURVEI STATUS GIZI DAN INDEKS MASSA TUBUH ATLET CABANG OLAHRAGA GULAT  
DALAM PERSIAPAN PORDA DIY 2022**

**Ardini Dwi Meiwati<sup>1</sup>, Ardhika Falaahudin<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Email: [ardinidwi@gmail.com](mailto:ardinidwi@gmail.com)

**Abstract**

Sports coaching and development is an effort to improve the quality of human beings in Indonesia which is directed at improving the physical, mental and spiritual health of the community and is shown to form the character and personality of discipline and high sportsmanship. Wrestling is a sport that has long been known to humans, the origins of wrestling can be traced back 15,000 years ago through historical data. This study aims to determine the nutritional status and body mass index of athletes in the Wrestling sport in preparation for PORDA DIY 2022 and the level of food consumed. The research method used is descriptive quantitative. The sample in this study were Porda athletes in the Bantul district wrestling contingent. The results of this study note that the nutritional status of athletes in the sport of wrestling in preparation for PORDA DIY 2022 is mostly sufficient. In addition, it is also known that the majority of respondents have a normal body mass index and 1 respondent is obese. Respondents always count every nutrient consumed in order to maintain nutritional adequacy.

**Keywords: survey, nutritional status, body mass index.**

**Abstrak**

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta di tunjukkan untuk pembentuk watak dan kepribadian disiplin dan sportifitas tinggi. Gulat merupakan olahraga yang sudah lama dikenal manusia, asal-usul gulat dapat ditelusuri kembali sejak 15.000 tahun yang lalu melalui data-data sejarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status Gizi dan Indeks masa tubuh atlet pada cabang olahraga Gulat dalam persiapan PORDA DIY 2022 serta tingkat makanan yang dikonsumsi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Porda cabang olahraga gulat kontingen kabupaten Bantul. Hasil



penelitian ini diketahui bahwa Status gizi atlet pada cabang olahraga Gulat dalam persiapan PORDA DIY 2022 sebagian besar adalah cukup. Selain itu diketahui juga bahwa sebagian besar responden memiliki indeks masa tubuh normal dan 1 responden obesitas. Responden selalu menghitung setiap nutrisi yang di konsumsi guna menjaga kecukupan gizi.

**Kata kunci : survey, status gizi, indeks masa tubuh.**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang di gunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Tujuan manusia melakukan olahraga (Rusli Lutan dan Sumardianto, 2000:7) pertama, olahraga pendidikan yaitu olahraga yang tujuannya untuk mendidik. Kedua, olahraga rekreasi yaitu olahraga yang tujuannya bersifat rekreatif. Ketiga, olahraga kesehatan yaitu olahraga yang tujuannya untuk merehabilitasi atau penyembuhan. Keempat, olahraga rehabilitasi yaitu tujuannya untuk rehabilitasi. Kelima, olahraga kompetitif (prestasi) yaitu olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, salah satunya di bidang olahraga prestasi yang di dalamnya ada jenis olahraga permainan dan olahraga bela diri. Pada mulanya sebelum terbentuk olahraga bela diri

hanya dikenal dengan seni bela diri. Seni bela diri digunakan sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya berkembang di medan pertempuran. Seni bela diri 2 terbagi atas beberapa jenis antara lain: seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu, dan seni tempur tangan kosong. Di antara jenis-jenis seni bela diri yaitu sebagai berikut: Aikido, Capoeira, Hapkido, Hikmatul Iman Indonesia, Jeet Kune Do, Jiu Jitsu, Jogo do pau, Judo, Karate, Kateda, Kempo, Kendo, Kung fu, dan gulat. ([http://id.wikipedia.org/wiki/Seni\\_bela\\_diri](http://id.wikipedia.org/wiki/Seni_bela_diri))

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta di tunjukkan untuk pembentuk watak dan kepribadian disiplin dan sportifitas tinggi. Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus menerus dilaksanakan. Dengan pembinaan olahraga terdiri atas tiga lapisan ialah permasalahan, pembibitan dan pembinaan prestasi. Gulat merupakan olahraga yang sudah lama dikenal manusia, asal-usul gulat dapat ditelusuri



kembali sejak 15.000 tahun yang lalu melalui data-data sejarah. Sebuah relief yang terdapat dalam metologi bangsa babilonia dan mesir menunjukkan aktivitas dan teknik-teknik para pegulat. Dalam dokumen babilonia diceritakan tentang kemenangan seorang pahlawan yang menumpas kejahatan. Dengan menganalisis dokumen tersebut, ternyata, diketahui bahwa mereka menjadi pahlawan dan pemenang itu telah mempraktekkan teknik gulat untuk mengalahkan musuhnya (Teguh susanto,2006: 146).

Di jaman mesir kuno, pertarungan gulat menjadi upaya untuk menunjukkan kecakapan fisik dan kemampuan militer tentara kepada para bangsawan. Wolfgang decker, seorang peneliti olahraga di jaman kuno berpendapat bahwa gulat terutama sekali digunakan sebagai bentuk pelatihan tentara. Pada masa Yunani kuno, Gulat telah menjadi olahraga yang dipertandingkan dalam olimpiade kuno. Di Yunani saat itu banyak didirikan palaestra atau sekolah gulat. Orang Yunani bergulat dalam lubang pasir yang disebut skamma, dan konsistan masih tertutup oleh minyak dan diberi debu sebelum memasuki arena pertandingan (Teguh susanto,2006: 146). Welker (2010:32) mengungkapkan bahwa “tujuan dalam olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan. Jika para pegulat agresif berusaha menjatuhkan lawan, maka aksi mereka dalam melakukan pertandingan akan semakin menarik penonton. Akan tetapi, semakin berpengalaman gulat tersebut, semakin sulit mereka akan dijatuhkan. Oleh karena itu, kemampuan keahlian membanting merupakan langkah untuk

menjadi seorang pegulat kejuaraan. Pada waktu yang sama, pegulat harus mengetahui secara naruliah bagaimana cara mengakhiri serangan dan bersiap untuk bertahan dari semua jenis serangan yang dilancarkan oleh lawannya” (Teguh susanto,2006: 146).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa gulat adalah sebuah aktivitas penempatan posisi sebagai suatu refleks (reaksi). Pegulat harus mengalami perasaan bahwa seorang atlit berada dalam posisi menyerang dan harus mempelajari menyerang. Oleh karena itu, ketahanan yang kuat dari pegulat bertahan untuk pengembangan keterampilan untuk menindih yang benar. Menindih adalah kemampuan untuk mengendalikan pegulat bertahan ketika melakukan penyerangan kombinasi menjepit/mengunci. Mengendalikan pinggul merupakan komponen penting untuk menindih pegulat bertahan secara efektif. Jika pinggul pegulat bertahan tidak bisa mengendalikan. sering kali pegulat bertahan bisa melakukan gerakan melepaskan diri dan serangan balik. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, maka konsumsi makanan juga sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Status gizi yang baik atau status gizi optimal terjadi bila memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Kebutuhan energi setiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat atau ringannya aktivitas sehari-hari. Kebutuhan energi



total orang dewasa diperlukan untuk : (a).  
metabolisme basal (b).aktivitas fisik, dan  
efek makanan atau pengaruh dinamika  
khusus.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif  
kuantitatif. Populasi yang penulis gunakan  
sebagai objek penelitian adalah atlet  
porda DIY 2022 cabang olahraga gulat  
kontingen Kabupaten Bantul. Sampel  
dalam penelitian ini adalah atlet Porda  
cabang olahraga gulat kontingen  
kabupaten Bantul sebanyak 4 orang. Cara  
pengambilan sampel dalam penelitian ini  
adalah total sampling.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengujian validitas pada tabel  
diatas, kuesioner yang berisi 25 kuesioner  
yang telah diisi oleh 31 responden pada  
penelitian ini. Salah satu cara agar bisa  
mengetahui kuesioner mana yang valid  
dan tidak valid, kita harus mencari tau r  
tabelnya terlebih dahulu. Rumus dari r  
tabel adalah  $df = N-2$  jadi  $31-2 = 29$   
sehingga r tabel = 0,355. Dari hasil  
perhitungan validitas pada tabel diatas,  
dapat dilihat bahwa r hitung > r tabel ada  
25 kuisioner yang dinyatakan valid.

Tabel 1  
Kuantitatif status gizi

Minimum	70
Maksimum	92
Mean	77,25
Standart deviasi	10,3722

Setelah diketahui skor status gizi  
responden, untuk menentukan kelas  
variable status gizi. Hasil perhitungannya

berdasarkan hasil skoring dari survey  
konsumsi pangan yang diskoring  
menggunakan skala likert. Sehingga dapat  
diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$a.M + 1,5 SD = 77,25+ 1,5 \times 10,3722 = 92,8$$

$$b.M + 0,5 SD = 77,25+ 0,5 \times 10,3722 = 82,4$$

$$c.M - 0,5 SD = 77,25- 0,5 \times 10,3722 = 72,0$$

$$d.M - 1,5 SD = 77,25- 1,5 \times 10,3722 = 61,7$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas  
maka didapatkan kelas interval status gizi  
yaitu:

$$\text{Sangat baik} = 82,4 - 92,8$$

$$\text{Baik} = 72,0 - 82,3$$

$$\text{Cukup} = 61,7 - 71,9$$

$$\text{Kurang} = < 61,7$$

Hasil akhir penelitian ini menunjukkan  
sebagian besar responden memiliki status  
gizi yang cukup. Secara jelasnya bahwa 2  
responden berstatus gizi cukup 1  
responden berstatus gizi baik dan 1  
responden sangat baik.

Indeks masa tubuh dapat dihitung dengan  
menggunakan tinggi badan dan berat  
badan. Rumus dari indeks masa tubuh  
(IMT) adalah:

$$MT = \frac{BB (Kg)}{Tb^2 (m)}$$

Sedangkan dari hasil penelitian mengenai  
pengukuran tinggi badan dan berat  
diketahui:

Tabel 4.2 Hasil pengukuran tinggi badan  
dan berat badan

No responden	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (Kg)	IMT	Kategori
1	167	55	19,7	Kurus
2	156	51	20,95	Normal
3	171	66	22,6	Normal

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa nilai tertinggi tinggi badan responden adalah 178cm, sedangkan nilai terendah adalah 156 cm, mean dari tinggi badan responden adalah 168cm, dari tabel diatas juga dapat diketahui berat badan terendah adalah 51 Kg, berat badan tertinggi adalah 98 Kg, sedangkan mean untuk berat badan sebesar 67,5 Kg.

#### Pembahasan

Status gizi ini dinilai menggunakan angket survei konsumsi pangan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa setengah responden 2 (50%) memiliki status gizi yang cukup, dan 1 responden berstatus gizi baik dan sangat baik. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar atlet memiliki status gizi cukup.

Dalam persiapan PORDA DIY 2022 atlet gulat melakukan latihan setiap minggu. Sebagian besar responden sudah memperhatikan komposisi gizi pada makanan yang dikonsumsi, termasuk kadar air, gizi dan nutrisi yang dikonsumsi setiap harinya. Jarang atlet gulat yang mengkonsumsi makanan dari hasil panen sendiri, namun mereka mengkonsumsi makanan segar dan berkualitas baik untuk menjamin gizi yang masuk ke dalam tubuh. Pelatih gulat selalu menyampaikan tentang kebutuhan gizi dan makanan yang diperlukan atlet selama latihan, ia juga sering menentukan makanan yang dikonsumsi oleh para atlet. Namun sebagian besar atlet jarang mengkonsumsi

vitamin, susu tambahan dan makanan tinggi serat, selain itu sebagian atlet tidak makan secara teratur sesuai jadwal. Atlet jarang makan terlebih dahulu sebelum bertanding.

Status gizi yang baik sangat penting bagi seorang atlet, karena status gizi yang baik dapat membuat atlet optimal dalam berlatih terlebih dalam mempersiapkan perlombaan seperti saat ini. Selain itu status gizi yang baik juga bisa meminimalisir cedera ketika bertanding. Indeks masa tubuh atlet gulat termasuk beragam. Hal ini dikarenakan olahraga gulat memiliki tingkatan kelas sesuai dengan berat badan. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan 1 orang atlet termasuk dalam kategori kurus, 2 orang atlet kategori normal dan 1 orang atlet termasuk kategori obesitas. Karena olahraga gulat memiliki kelas-kelas sesuai dengan berat badan atlet, sehingga kategori obesitas disini termasuk pegulat kelas 90Kg.

#### KESIMPULAN

1. Status gizi atlet pada cabang olahraga Gulat dalam persiapan PORDA DIY 2022 sebagian besar adalah cukup.
2. Indeks masa tubuh atlet gulat dalam persiapan PORDA DIY 2022 termasuk beragam, 1 orang atlet termasuk dalam kategori kurus, 2 orang atlet kategori normal dan 1 orang atlet termasuk kategori obesitas, dengan nilai rata-rata berat badan adalah 67,5 Kg dan nilai rata-rata tinggi badan sebesar 168 cm.
3. Sebagian besar responden sudah memperhatikan komposisi gizi pada makanan yang dikonsumsi, termasuk



kadar air, gizi dan nutrisi yang dikonsumsi setiap harinya. Namun sebagian besar atlet jarang mengkonsumsi vitamin, susu tambahan dan makanan tinggi serat.

### Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya hendaknya memperhatikan penilaian status gizi secara langsung maupun tidak langsung dengan memperhitungkan asupan nutrisi yang dikonsumsi.

2. Bagi subjek penelitian

Subjek penelitian sebaiknya menghitung betul-betul nutrisi yang dibutuhkan sehingga tepat sesuai dengan kebutuhannya. Karena dengan menghitung asupan nutrisi yang dibutuhkan subjek penelitian bisa mengatur jumlah gizi yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhannya.

3. Bagi fakultas ilmu keguruan dan ilmu pendidikan

Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi untuk menunjang program pembelajaran khususnya yang berhubungan dengan keolahragaan.

### DAFTAR PUSTAKA

Almatsier S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia

Arisman. 2002. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Basiran, dkk. 2007. Modul Ilmu Gizi Olahraga. Bandung: FPOK UPI

Direktorat Bina Gizi Masyarakat. 1997. Gizi Olahraga untuk Prestasi. Jakarta: Departemen Kesehatan R.I.

H.Y.S.Santosa Giriwijoyo, Didik Zafar Sidik. (2012), Ilmu Kesehatan Olahraga, Bandung : Remaja Rosdakarya

I Dewa Nyoman Supariasa, Ibnu Fajar, Bachyar Bakri. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC (2002). Penilaian Status Gizi. Jakarta : Buku Kedokteran EGC

Izna Nurdianty, dkk. 2012. penyelenggaraan makan dan tingkat kepuasan atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar dinas pendidikan pemuda dan olahraga makassar. Artikel Penelitian kesehatan masyarakat

Mihardja L. 2000. Sistem Energi dan Zat Gizi yang Diperlukan pada Olahraga Aerobik dan Anaerobik. Jakarta: Pusat Pengembangan dan Pemberantasan Penyakit Badan Litbang Depkes R.I.

Muhammad Santoso. 2016. Survei Pengetahuan gizi pola konsumsi dan tingkat kecukupan gizi atlet sepak bola



dan sepak takraw PPLP Jawa Tengah  
tahun 2016. UNNES

10(2), 239-246.

Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian  
Kualitatif,(Bandung:PT Remaja  
Rosdakarya ,2007).

Soerjodibroto W .1984. Persiapan Gizi  
Menjelang Pertandingan. Di  
dalam :Moeloek D dan Tjokronegoro A,  
editor. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta:UI  
Press

Rochiati Wiriatmadja. Metode Penelitian  
Tindakan Kelas. (Bandung: Remaja  
Rosdakarya,a2007).

Wani, B. (2018). Evaluasi Program  
Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga  
Tinja Pada Pusat Pembinaan dan  
Latihan Olahraga Pelajar NTT. .Iu nail  
Ilmikih PeMidiLon C"iri o Bat ti.

Metrics, Journal, Dewan Editor, Journal  
Impact Factor, Jumlah Pu blikasi,  
Presentase Penolakan Artikel, Jumlah  
Sitasi, Akreditasi Jurnal, and Indeksasi  
Jurnal. n.d. "Penilaian Mutu Suatu  
Jurnal."

Suharsimi Arikunto. 1997. Prosdur  
Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.  
Jakarta: Rineka Cipt

Syafii, M., Karo-Karo, A. A. P., Sari, L. P.,  
Aditya, R., Helmi, B., & Simangunsong, B.  
A. (2022). Development of soft takraw  
balls for children. Jurnal Keolahragaan,