

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental manusia yang membantu memelihara dan meningkatkan kesehatan. Kegiatan sehat ini tidak hanya sekedar kegiatan mengisi waktu luang saja, namun juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi atlet dan sebagai landasan dalam meniti karir sebagai atlet profesional. Salah satu cabang olahraga adalah karate, manfaat karate yaitu sebagai sistem pertahanan diri dan latihan tubuh yang menyeluruh (Bambang, 2020)

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang ditemukan oleh Gichin Funakoshi. Karate dapat diartikan: ; Kara = langit, cakrawala, Te = tangan atau bagian tubuh mana pun yang mempunyai kemampuan, Do = metode, oleh karena itu Karate-do adalah latihan karate tanpa senjata taktik yang memungkinkan adanya perlindungan. Setiap anggota tubuh dilatih secara sistematis sehingga suatu saat akan menjadi senjata ampuh yang mampu mengalahkan musuh dengan satu gerakan (Murza, 2023). Karate merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, maka dari itu karate bisa menjadi opsi untuk menjaga kebugaran jasmani.

Atlet karate yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mencapai prestasi terbaiknya. Namun, tidak semua atlet karate memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dipengaruhi beberapa faktor seperti, jarang melakukan aktivitas fisik, jarang berolahraga, memiliki status gizi kurang, dan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Atlet juga bisa jatuh sakit karena sebagian dari mereka melakukan latihan fisik yang lebih intens dari biasanya sehari sebelum tes kebugaran jasmani sehingga menyebabkan kelelahan saat tes dan menghasilkan kebugaran jasmani yang tidak baik (Dilla Indah Kurnia et al., 2020).

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus di penuhi agar dapat berhasil melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Shaqkra, 2023). Kebugaran jasmani dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan dan melanjutkan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, pentingnya atlet karate memiliki kebugaran jasmani yang baik yaitu untuk mengikuti latihan dengan sempurna dan perlu dikembangkan untuk mencapai penampilan baik berlatih maupun bertanding (Firman, 2022).

Cabang olahraga karate mengalami pertumbuhan pesat di Indonesia dan internasional. Karate berkembang pesat karena besarnya minat banyak orang dalam memperoleh ilmu bela diri. Ada banyak kejuaraan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja dan prestasi para atlet. Karate tidak hanya diminati oleh orang dewasa, namun juga oleh banyak remaja dan anak-anak peminat karate, terbukti dengan banyaknya kegiatan ekstrakurikuler (dojo) yang berlangsung di dalam dan luar sekolah (Ansyah, 2023).

Hasil Penelitian (Prayugo, 2020).Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate dengan Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik total sampling berjumlah 13 orang di Kabupaten Banyuasin Pasca Porprov Sumatera Selatan Tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 4 orang (31%) dalam katagori sedang, serta 9 orang (69%) dengan katagori kurang. Dengan demikian, kemampuan kebugaran jasmani atlet karate Kabupaten Banyuasin pasca Porprov Sumatera Selatan tahun 2017 yang paling dominan adalah pada katagori sedang yaitu 4 orang (31%).

Salah satu sekolah yang menyediakan ekstrakurikuler karate yaitu SMPN 1 Arjawinangun kabupaten Cirebon. Sudah banyak atlet karate SMPN 1 Arjawinangun yang mengikuti berbagai kejuaraan. Pada tanggal 28-30 Juni 2024 atlet karate SMPN 1 Arjawinangun berhasil mendapatkan mendali emas sebagai “Juara 1” pada event “*Cirebon Open Karate Championship*” sirkuit ii jawa barat 2024 yang diselenggarakan di Gor Bima, Kota Cirebon.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Status Gizi dengan kebugaran jasmani atlet karate SMPN 1 Arjawinangun.

B. Rumusan Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental manusia yang membantu memelihara dan meningkatkan kesehatan. Karate merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Atlet karate selain harus memiliki status gizi yang baik tentu juga penting memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah perlu dilakukannya pembuktian bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet karate SMP Negeri 1 Arjawinangun tahun 2025.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet karate SMP Negeri 1 Arjawinangun tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum tentang eskul karate SMPN 1 Arjawinangun.
- b. Mengetahui karakteristik responden atlet karate SMPN 1 Arjawinangun.
- c. Mengetahui status gizi atlet karate SMPN 1 Arjawinangun sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)
- d. Mengetahui persentase atlet karate yang memiliki kebugaran jasmani yang baik sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan serta pengetahuan mengenai hubungan status gizi dengan

kebugaran jasmani atlet karate SMP Negeri 1 Arjawinangun kabupaten Cirebon tahun 2025.

2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan responden terhadap pentingnya memiliki status gizi dan kebugaran jasmani yang baik agar performa pada saat latihan dan bertanding meningkat dan mendapatkan prestasi lebih banyak lagi.

3. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi atau referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti bidang gizi olahraga.

4. Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak Program Studi D III Gizi Cirebon sebagai bahan bacaan maupun bahan referensi dengan memberikan informasi mengenai hubungan status gizi para atlet karate dengan kebugaran jasmani, serta sebagai acuan peneliti lain untuk penelitian lebih lanjut.

5. Bagi SMP Negeri 1 Arjawinangun

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah untuk memantau dan memberikan edukasi mengenai masalah status gizi dan kebugaran jasmani para siswa yang mengikuti ekstra kurikuler karate agar proses berlatih lebih maksimal dan lebih banyak lagi prestasi yang dapat diraih.