



## Penyuluhan Status Nutrisi Atlet Wushu Puslatkot Surabaya Dalam Menghadapi PORPROV VIII Jawa Timur

Achmad Nuryadi, Luqmanul Hakim, Hayati, Santika Rentika Hadi, Brahmana Rangga Prasetya, Billy Emir Rizkanto, Shandy Pieter Pelamonia, I Gede Dharma Utamayasa, Riga Mardhika

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

\*Email: [billyrizkanto@unipasby.ac.id](mailto:billyrizkanto@unipasby.ac.id)

---

### Informasi Artikel

#### Kata kunci:

Status Nutrisi, Wushu, Surabaya

Diterima: 13-7-2023

Disetujui: 23-7-2023

Dipublikasikan: 29-7-2023

---

### Abstrak

#### (Bahasa Indonesia)

Wushu merupakan salah satu cabang olahraga unggulan dalam menghadapi PORPROV VIII Jawa Timur, dalam kejuaraan wushu salah satu aspek penting yang harus diperhatikan adalah berat badan, karena wushu memiliki kategori berat badan yang akan dipertandingkan. Atlet dan pelatih Wushu masih belum memahami sepenuhnya tentang asupan nutrisi yang baik sehingga dikhawatirkan dapat mengganggu program latihan dalam menghadapi kejuaraan. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode diskusi eksplorasi dan pengukuran status nutrisi atlet. Hasil atlet wushu Surabaya memiliki rata-rata indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh yang normal, atlet dan pelatih memiliki pengetahuan tentang asupan nutrisi yang baik untuk menjaga performa olahraga

#### Abstact

#### (Bahasa Inggris)

Wushu is one of the leading sports in facing PORPROV VIII East Java, Wushu has one important aspect that must be considered was body weight, because wushu has a weight category that will be contested. Wushu athletes and coaches still do not fully understand about nutrition, so they are worried that this could interfere with training programs in preparation for championship. The implementation of this activity uses the exploratory discussion method and measures the nutritional status of athletes. The results wushu athletes have a normal body mass index and fat mass, athletes and coaches have knowledge about nutritional intake to maintain sport performance in wushu.

---

## **PENDAHULUAN**

Wushu merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari china (Ma dkk., 2017), cabang olahraga wushu memiliki tiga nomor pertandingan yaitu 1) *taulo* (peragaan jurus), 2) *tuida* (peragaan pertarungan), 3) *sanhou / sanda* (pertarungan bebas). Berdasarkan nomor pertandingan tersebut bisa dikategorikan dalam dua golongan yaitu nomor seni dan bertarung (Noviani & Badri, 2019). Dalam pertandingan wushu sanda dibagi dalam kategori berdasarkan berat badan 48kg, 52kg, 56 kg, 60 kg, 65 kg, 70kg dan 75 kg, atlet diharapkan dapat menjaga berat badan agar masuk dalam kategori berat badan yang diinginkan, dan menjaga kondisi fisik atlet, karena aspek kondisi fisik atlet merupakan aspek penting dalam pencapaian sebuah prestasi dalam olahraga. Menjaga berat badan pada atlet beladiri sangat diperlukan, karena dalam peraturan olahraga beladiri, kategori berat badan ditentukan untuk pemerataan sebuah pertandingan (Reale dkk., 2020).

Wushu sanda merupakan salah satu nomor pertandingan andalan puslatkot wushu kota Surabaya dalam menghadapi PORPROV Jawa Timur VIII, kebanyakan atletnya merupakan pelajar dan mahasiswa yang memiliki kebiasaan asupan nutrisi yang kurang terjaga dengan baik dalam keseharian, masih memiliki kebiasaan konsumsi *Junk food*, sehingga mengganggu proses metabolisme dalam tubuh. Ditambah lagi masih atlet dan pelatih masih belum memahami betul tentang asupan nutrisi yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan karakteristik cabang olahraga saat sebelum latihan, masa latihan dan setelah latihan, hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu target kejuaraan. Karena atlet wushu, utamanya wushu sanda dituntut untuk menjaga berat badan, agar tetap pada rentang kategori berat badan yang diinginkan dalam pertandingan. Jika berat badan lebih dari rentang kategori berat badan yang diinginkan, atlet dan pelatih memiliki kebiasaan untuk menurunkan berat badan secara drastis, dan hal itu menyebabkan atlet tersebut tidak bisa menunjukkan performa maksimal.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan PPM yang telah dilaksanakan berupa diskusi eksplorasi tentang status nutrisi pada atlet wushu puslatkot Surabaya, penyuluhan dan profiling status nutrisi berupa pemeriksaan komposisi tubuh, dan pelaksanaan pendampingan status nutrisi atlet Kegiatan ini di ikuti oleh atlet dan pelatih Wushu Puslatkot Surabaya yang bertempat di Lapangan Thor Surabaya pada tanggal 13 Maret 2023.

Materi penyuluhan yang diberikan adalah pentingnya menjaga asupan nutrisi untuk menjaga status nutrisi pada atlet beladiri berupa file power point yang ditampilkan pada LCD Proyektor, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan komposisi tubuh dengan menggunakan Omron HBF-375 *Bioimpedance analysis* (BIA). Setelah mendapatkan hasil dari pemeriksaan komposisi tubuh, dilanjutkan dengan kegiatan Focus Group Discussion untuk membahas atlet yang terindikasi overweight dan memiliki persentase lemak diatas ambang batas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam kegiatan PPM Penyuluhan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di lingkungan sekolah ini ada beberapa tahapan yang dijabarkan yaitu (1) Persiapan, (2) Pelaksanaan dan (3) Evaluasi. Berikut adalah penjabaran dari beberapa tahapan yang telah tercapai dalam kegiatan PPM ini:

### **1. Persiapan**

Pada tahap persiapan tim PPM Dosen Pendidikan Jasmani melihat masih banyak atlet dan pelatih cabang olahraga beladiri khususnya wushu sanda, belum memahami sepenuhnya asupan nutrisi yang baik untuk menjaga status nutrisi atlet, sehingga saat akan pertandingan atlet dan pelatih tidak perlu merasa risau atau kebingungan berat badan atlet tidak sesuai dengan kategori berat badan yang akan diikuti, sehingga atlet dan pelatih tidak perlu melakukan diet ekstrim saat akan timbang berat badan sebelum pertandingan, yang akan merugikan atlet itu sendiri

### **2. Pelaksanaan**

Kegiatan PPM dilaksanakan secara luring, bertempat di Lapangan Thor Surabaya, dengan peserta atlet dan pelatih Wushu Puslatkot Surabaya yang akan bertanding pada PORPROV Jawa Timur VIII. Pada kegiatan ini penyampaian materi di sampaikan oleh Dr.dr. Hayati., M.Kes dengan presentasi pentingnya menjaga asupan nutrisi untuk menjaga status nutrisi pada atlet beladiri, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi eksplorasi dari peserta.

Sesi selanjutnya yaitu kegiatan pemeriksaan status nutrisi dengan melihat komposisi tubuh atlet berupa: Berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh, dan persentase lemak dalam tubuh. Kemudian dilanjutkan dengan sesi pendampingan, terkait status nutrisi atlet, dalam rangka membantu atlet menghadapi pertandingan.

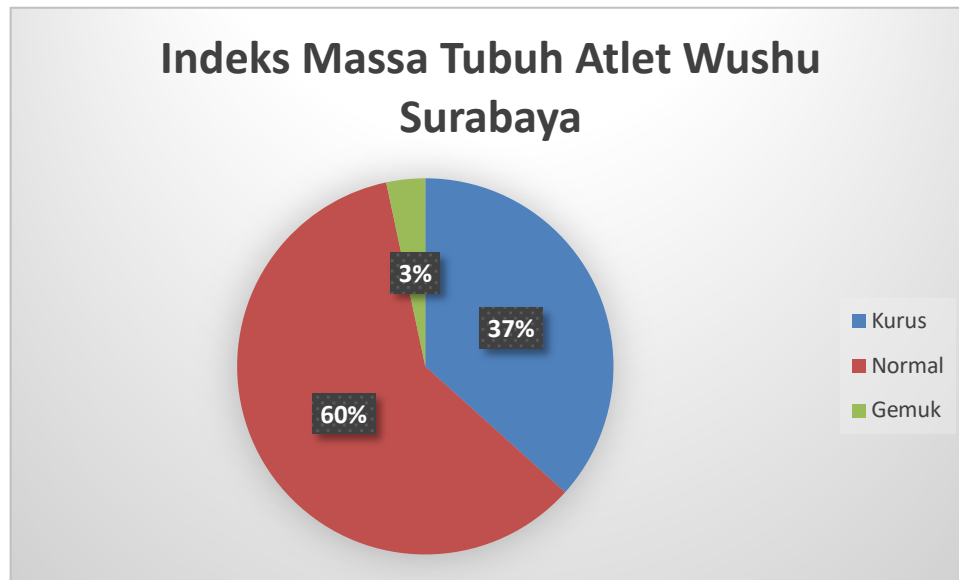


Gambar 1. Pelaksanaan pemeriksaan status nutrisi atlet wushu puslatkot Surabaya

	Laki-laki (n=17)	Perempuan (n=13)	Rata-rata (n=30)
IMT (kg/m <sup>2</sup> )	21,3 ±3,58	20,5±2,9	21,2±3,3
Lemak Tubuh (%)	17,8±5,93	18,6±8,9	18,2±7,2

Tabel 1. status nutrisi berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) dan persentase Lemak tubuh

Pada pemeriksaan status nutrisi pada 30 atlet Wushu Puslatkot Surabaya untuk persiapan PORPROV VIII Jawa Timur, didapatkan hasil sebanyak 17 atlet laki-laki dan 13 atlet perempuan dengan Indeks Massa Tubuh atlet laki-laki dengan rata-rata 21,2 dan atlet perempuan 20,5. dapat terlihat Indeks Massa Tubuh atlet Wushu Puslatkot Surabaya berada pada kategori normal, berdasarkan WHO (Bull dkk., 2020). Atlet dengan indeks massa tubuh dalam kategori normal lebih kebal terjangkit penyakit utamanya penyakit degeneratif (Rizkanto dkk., 2023), sehingga akan membantu atlet dalam proses latihan dan menampilkan performa olahraga yang optimal.



Gambar 2. Grafik persebaran IMT atlet Wushu Surabaya (%)

Data sebaran indeks massa tubuh atlet Wushu Puslatkot Surabaya dari total 30 atlet sebanyak 60% atlet berada pada kategori normal, 37% kurus dan 3% dalam kategori gemuk. Hal ini menunjukkan atlet rata-rata memiliki status nutrisi yang baik. Setelah mendapatkan hasil status nutrisi atlet tim PPM Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, menjadwalkan untuk melakukan pendampingan dengan melakukan pertemuan dengan mempresentasikan hasil temuan dan melakukan diskusi hal yang sebaiknya dilakukan pada atlet dalam kategori gemuk dengan melakukan defisit kalori dan melakukan latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*), karena dalam penelitian efek latihan HIIT dapat menurunkan persentase lemak dan menurunkan berat badan yang berimbas pada Indeks Massa Tubuh atlet. (Guo dkk., 2023), kemudian untuk atlet dengan kategori kurus dan normal, karena masih dalam kategori baik, maka hasil diskusi atlet diberikan pengetahuan lebih mendalam tentang asupan nutrisi yang baik saat sebelum latihan dan setelah latihan, agar atlet dapat mendapatkan manfaat latihan dengan maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PPM yang telah dilaksanakan oleh tim PPM Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, atlet Wushu Puslatkot Surabaya memiliki status nutrisi yang baik, terlihat dari rata-rata indeks massa tubuh atlet dan persentase lemak tubuh dalam kategori normal. Kemudian atlet dan pelatih lebih memiliki pengetahuan untuk menjaga asupan nutrisi harian,

*Penyuluhan Status Nutrisi Atlet Wushu Puslatkot Surabaya Dalam Menghadapi PORPROV VIII Jawa Timur*

baik saat sebelum latihan dan setelah latihan, sehingga status nutrisi atlet tetap terjaga pada kategori berat badan yang akan diikuti dalam pertandingan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Guo, Z., Li, M., Cai, J., Gong, W., Liu, Y., & Liu, Z. (2023). Effect of High-Intensity Interval Training vs. Moderate-Intensity Continuous Training on Fat Loss and Cardiorespiratory Fitness in the Young and Middle-Aged a Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4741. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064741>
- Ma, X., Sun, W., Lu, A., Ma, P., & Jiang, C. (2017). The improvement of suspension training for trunk muscle power in Sanda athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.002>
- Noviani, F. T., & Badri, H. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET WUHSU KABUPATEN LIMAPULUH KOTA. *JURNAL STAMINA*, 2(8), 83-93. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i8.423>
- Reale, R., Burke, L. M., Cox, G. R., & Slater, G. (2020). Body composition of elite Olympic combat sport athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(2), 147-156. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1616826>
- Rizkanto, B. E., Hayati, H., Anisa, P. J., Anwar, S. N., & Harun, H. (2023). TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA SURABAYA PASCA PTM 100% PANDEMI COVID-19. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 39-44. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p39-44>