

## ANALISIS TINGKAT KECUKUPAN ENERGI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK NEGERI 1 KEMLAGI MOJOKERTO

**Zusron Hasyim**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, zusronh@yahoo.com

**Juanita Dolores. H. N**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya,

### Abstrak

Salah satu pencapaian prestasi dalam pencak silat yang optimal selain membutuhkan latihan yang teratur, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat juga membutuhkan gizi yang baik. Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima untuk olahragawan pada saat bertanding. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMKN 1 Kemlagi Mojokerto masih membutuhkan pengetahuan dan informasi tentang kecukupan energi masing-masing siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kecukupan energi, karbohidrat, lemak, protein pada siswa/siswi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Desain penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *kuantitatif*. Pengambilan data dengan teknik *metode survei* dengan jumlah sampel 30 responden yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Pengumpulan data dengan menggunakan metode *food recall*. Data analisa menggunakan SPSS 16.0 untuk mengetahui frekuensi, standart deviasi, dan mean. Hasil penelitian didapatkan tingkat kecukupan energi rata-rata siswa putri adalah 1201,16 kkal dan standart deviasinya 335,08. Pada siswa putra kecukupan energi rata-rata adalah 1314,82 kkal dan standart deviasinya adalah 415,60. Tingkat kecukupan protein rata-rata pada siswa putri adalah 45,16 gram dan standart deviasinya 13,04. Pada siswa putra tingkat kecukupan protein rata-rata adalah 46,27 gram dan standart deviasinya adalah 12,32. Tingkat kecukupan lemak rata-rata pada siswa putri adalah 33,11 gram dan standart deviasinya 13,05. Pada siswa putra tingkat kecukupan lemak rata-rata adalah 31,64 gram dan standart deviasinya adalah 11,59. Tingkat kecukupan karbohidrat rata-rata pada siswa putri 155,11 gram dan standart deviasinya 37,81. Pada siswa putra tingkat kecukupan karbohidrat rata-rata adalah 167,45 gram dan standart deviasinya adalah 41,98. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecukupan energi siswa putra/putri masuk dalam kategori cukup. Implikasi dari penelitian ini adalah kecukupan energi dibutuhkan para atlet untuk meraih prestasi yang optimal. Sehingga, pelatih, orang tua, dan siswa memperhatikan nutrisi dalam makanannya.

**Kata Kunci** :Analisis Kecukupan Energi, Pencak Silat

### Abstract

One of the optimal performance achievement on pencak silat beside require regular training, student who following pencak silat extracurricular also need good nutrient. Appropriate nutrient is main basic for prime performance for athlete during match. Student who student who following pencak silat PSHT extracurricular on SMKN 1 Kemlagi Mojokerto still need knowledge and information concerning the energy sufficiency on each student. The purpose of this research was to found out the description of energy sufficiency, carbohydrate, fat, protein on student who following pencak silat extracurricular. Research design applying descriptive research with quantitative approach. Data collecting by survey method technique with the amount of sample of 30 respondents namely student who following pencak silat extracurricular. Data collecting apply food recall method. Analysis data by SPSS 16.0 to obtain frequency, standard deviation and mean. Research result found that the mean of student's energy sufficiency are 1201.16 kkal and its standard deviation are 335.08. On male students the mean of energy sufficiency is 1314.28 kkal and its standard deviation is 415.60. While on female students the mean of protein sufficiency is 45.16.gram and its standard deviation is 13.04. On male students the mean of protein sufficiency is 46.27.gram and its standard deviation is 12.32. On Female students the mean of fat sufficiency is 33.11.gram and its standard deviation is 13.05. While on male students the mean of protein sufficiency is 31.64.gram and its standard deviation is 11.59. The mean of carbohydrate sufficiency on female student is 155.11 gram and its standard deviation is 37.81. While on male students the mean of carbohydrate sufficiency is 167.45 gram and its standard deviation is 41.98. The research results above show that most of student's energy sufficiency belong to enough category. The implication of this research is energy sufficiency required by students to reach optimal achievement. So that, instructor, parent, and student pay attention to nutrients on its food.

**Keywords:** Energy sufficiency analysis, Pencak Silat

## PENDAHULUAN

Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisi tersebut. Kini Pencak Silat dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun, seperti yang ditulis oleh Lubis (2004 : 1) bahwa.

Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang mengandung nilai-nilai luhur dan merupakan salah satu bentuk bela diri tradisional yang tumbuh dan berkembang di tengah masyarakat, dimana setiap daerah memiliki ciri-ciri khusus dalam mengolah keterampilan gerak dan penggunaan senjata tradisional dalam pertandingan olahraga seni bela diri pencak silat.

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga & pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969. Dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan Kejuaraan tingkat Nasional yang pertama pula (Lubis, 2004: 2).

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Kemlagi Mojokerto merupakan salah satu SMKN di Kabupaten Mojokerto yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat yang berdiri sejak tahun 2010. Sejak tahun 2010 hingga sekarang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dilaksanakan pada hari Rabu dan Sabtu dimulai pukul 14.30 sampai pukul 16.00 waktu Indonesia barat (WIB). SMKN 1 Kemlagi Mojokerto pernah meraih prestasi dalam kejuaraan – kejuaraan pencak silat. Pada tahun 2012, SMKN 1 Kemlagi Mojokerto mendapat juara 1 kelas C putra, juara 2 kelas C putri dan juara 3 kelas E putri pada pertandingan yang merebutkan piala Dinas kabupaten Mojokerto. Pada tahun 2013 SMKN 1 Kemlagi mendapatkan juara 3 dalam kejuaraan nasional pencak silat antar pelajar PSHT kategori kelas C putra.

Untuk pencapaian prestasi dalam pencak silat yang optimal selain membutuhkan latihan yang teratur, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat juga membutuhkan gizi yang baik. Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun, memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian

yang lebih luas, di samping untuk kesehatan, gizi juga ”berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja” (Almatsier, 2009: 3). Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima untuk olahragawan pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi tubuh pada saat olahragawan berlatih, bertanding atau pada saat pemulihan.

## METODE

Dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk membuat deskripsi keadaan alami secara sistematis, faktual dan akurat serta menjelaskan tentang hubungan antara berbagai variabel yang diteliti. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan alasan peneliti ingin mengetahui tingkat kecukupan energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Negeri 1 Kemlagi.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabelitas atau keragaman. (Maksum, 2009: 23). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas : Tingkat Kecukupan Energi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat.

Populasi adalah ”keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus (Arikunto, 2006: 130). Sedangkan menurut Sugiono (2008: 55) populasi adalah generalisasi yang terdiri dari; objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan.

Dan dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. Besar populasinya adalah 30 orang, penelitian ini adalah penelitian populasi.

Setelah semua data terkumpul, untuk mengetahui apakah kecukupan energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto, maka dilakukan perhitungan rata-rata (Mean). Setelah diperoleh hasil kuisioner *food recall* 24 jam dari masing-masing siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan membahas analisis pengukuran energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari populasi penelitian yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. Hal ini nantinya akan didapatkan suatu gambaran tentang kecukupan energi pada kelompok tersebut melalui *food*

*Recall* 24 jam dengan menganalisa dan mendiskripsikan masing-masing variabel yang meliputi perhitungan persentase, mean dan SD (Supriasa, 2002: 110).

Tabel 1. Analisa Tingkat Kecukupan Energi Siswa Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto.

Variabel	Mean / Rata-rata	Standart deviasi
Energi	1201,16 kkal	335,08
Protein	45,16 gram	13,04
Lemak	33,11 gram	13,05
Karbohidrat	155,11 gram	37,81

Tabel 2. Analisa Tingkat Kecukupan Energi Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Negeri 1 Kemlagi Mojokerto.

Variabel	Mean / Rata-rata	Standart deviasi
Energi	1314,82 kkal	415,60
Protein	46,27 gram	12,32
Lemak	31,64 gram	11,59
Karbohidrat	167,45 gram	41,98

## SIMPULAN

Setelah dilakukan proses penelitian tentang kecukupan energi berdasarkan kuesioner *food recall* 24 jam pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 1 Kemlagi Mojokerto, maka dapat disimpulkan bahwa:

Gambaran kecukupan energi berdasarkan kuesioner *food recall* 24 jam pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 1 Kemlagi Mojokerto termasuk dalam kategori cukup yaitu:

1. Energi pada siswa putri dalam kategori cukup (733 - 1467 kkal) sebanyak 73,7%
2. Siswa putra energi dalam kategori cukup (868–1733 kkal) sebanyak 100.0%.

## SARAN

Berdasarkan simpulan di atas maka saran-saran yang perlu diungkapkan oleh peneliti adalah :

1. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Negeri 1 Kemlagi : Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tentang kecukupan energi yang harus dipenuhi agar dapat ditingkatkan sehingga dapat membantu dalam mencapai prestasi.
2. Bagi orang tua: Orang tua hendaknya selalu memperhatikan pola makan yang sesuai bagi siswa yaitu gizi yang seimbang, agar kecukupan gizi siswa selalu terpenuhi sehingga membantu dalam mencapai prestasi.
3. Bagi pelatih: Agar selalu mengupayakan pemenuhan asupan nutrisi yang baik agar

terpenuhinya kecukupan energi yang optimal untuk siswa SMK Negeri 1 Kemlagi yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat. Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metedologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Supriasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.