

Penurunan Berat Badan Atlet Pencak Silat

Suwirman, Sepriadi

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Diterima: April 2019. Disetujui: Mei 2019. Dipublikasikan: Juli 2019

ABSTRAK Berat badan merupakan salah satu hal menjadi perhatian khusus. Hal ini karena berat badan atlet sering menjadi persoalan sebelum pertandingan. Dalam usaha menurunkan berat badan atlet pencak silat ada tiga hal yang dapat dilakukan yaitu: mengurangi pemasukan kalori setiap hari, meningkatkan pengeluaran energi setiap hari, dan kombinasi keduanya. Menurunkan berat badan harus dilakukan secara bertahap. Kebiasaan yang salah dalam menurunkan berat badan dan harus dihindari adalah seperti: mengurangi cairan yang banyak dari dalam tubuh, menggunakan baju karet dalam latihan, dan menyengaja muntah waktu akan bertanding. Untuk pengaturan makanan yang dikonsumsi atlet maka dibutuhkan tenaga ahli gizi.

Kata Kunci: Berat Badan, Pengaturan Makanan

ABSTRACT Body weight is one of the things of special concern. This is because the athlete's weight is often a problem before the match. In an effort to reduce the weight of the martial arts athlete there are three things that can be done, namely: reducing calorie intake every day, increasing energy expenditure every day, and a combination of both. Reducing weight should be done gradually. The wrong habits in losing weight and should be avoided are such as: reducing a lot of fluid from the body, using rubber clothes in training, and deliberately vomiting when going to compete. For the regulation of food consumed by athletes, nutritionists are needed.

Keywords: Body Weight, Food Arrangement

PENDAHULUAN

Dalam banyak cabang olahraga, masalah berat badan atlet tidak menjadi perhatian khusus. Boleh dikatakan bahwa tidak ada persoalan dengan berat badan atlet untuk tampil dalam pertandingan. Lain halnya dengan cabang olahraga pencak silat seperti pencak silat, tinju, dan sejenisnya, berat badan atlet merupakan bagian yang perlu mendapat perhatian karena cabang olahraga ini dipertandingkan berdasarkan kelas dengan kategori berat badan. Kelebihan dan kekurangan berat badan sehingga tidak sesuai lagi dengan kelasnya merupakan masalah yang mengakibatkan atlet tersebut tidak boleh ikut bertanding.

Kelebihan dan kekurangan berat badan

sangat erat kaitannya dengan asupan gizi. Menurut Sepriadi dkk (2017), bagi atlet asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi dengan atlet, dimana asupan gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Lebih lanjut Ihsan dkk (2018) menjelaskan bahwa jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit.

Dalam persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan, masing-masing atlet telah ditetapkan kelasnya sesuai dengan berat badan yang dimilikinya. Namun kadang-kadang terjadi perubahan berat badan atlet selama masa latihan sehingga kelas yang seharusnya ditempati atlet tidak lagi sesuai dengan kelas yang telah ditetapkan sebelumnya. Keadaan ini cenderung membuat pelatih melakukan tindakan untuk menyesuaikan kembali berat badan atletnya (menambah atau mengurangi) walaupun waktu pertandingan sudah dekat.

Berkaitan dengan masalah penurunan berat badan atlet, di samping karena terjadinya penambahan berat badan selama latihan sehingga harus diturunkan kembali, juga kadang-kadang menyangkut masalah peluang yang dimiliki atlet yang sering menjadi alasan untuk melakukan tindakan tersebut. Pelatih mungkin melihat peluang yang lebih besar bagi atletnya untuk meraih kemenangan atau menjadi juara jika bertanding dalam yang telah ditetapkannya.

Di samping itu, ada juga kecenderungan pelatih agar atletnya bertanding dengan berat badan maksimal dikelasnya, terutama cabang olahraga yang mempunyai kelas dengan rentangan berat badan 5 kg seperti pencak silat.

Dengan demikian sering atlet itu bertanding pada kelas dibawah berat badan yang dimiliki sebelumnya. Yang menjadi masalah adalah cara yang dilakukan dalam penurunan berat badan tersebut.

Berdasarkan pengamatan penulis selama ini, berbagai cara yang dilakukan untuk melakukan penurunan berat badan tersebut. Ada yang berlatih dalam cuaca yang panas dengan menggunakan baju karet (parasut), ada yang duduk dalam mobil yang dihidupkan mesinnya, mengurangi makan selama latihan, bahkan ada yang dengan sengaja muntah pada saat akan melakukan penimbangan badan.

Dengan melihat beberapa kasus diatas, penulis ingin memberikan sumbangan pikiran tentang resiko yang dapat terjadi dan bagaimana cara mengatasinya. Diharapkan pengetahuan ini dapat diterapkan oleh para pelatih dan atlet sehingga pretasi yang diharapkan dapat dicapai.

KAJIAN KEPUSTAKAAN

Resiko Penurunan Berat Badan Yang Tidak Tepat

Sebagaimana yang telah dikemukakan di atas, beberapa kebiasaan dalam penurunan berat badan yang tidak tepat, di samping itu dapat mengganggu penampilan atlet dalam pertandingan, juga dapat membahayakan terhadap kesehatan dan keselamatan atlet. Hanya karena didorong oleh keinginan agar atlet dapat bertanding dan meraih kemenangan, terjadi pemaksaan dalam menurunkan berat badan tanpa memperhatikan efek samping yang akan terjadi.

Berlatih dengan menggunakan baju karet dan dalam cuaca yang panas atau berkurung dalam mobil, sangat merugikan kondisi atlet bahkan sangat berbahaya. Fox dan Bower (1988) mengingatkan bahwa tidak seorangpun dibenarkan berlatih secara berat dalam udara panas, kondisi lingkungan lembab atau memakai baju karet. Praktek ini dapat mengakibatkan sakit karena panas, terkena sengatan panas, bahkan dapat menimbulkan kematian.

Dengan cara ini banyak cairan dan garam dalam tubuh yang keluar melalui keringat dan berat badan memang turun, tetapi sifatnya hanya sementara. Cairan yang terlalu banyak keluar harus segera diganti karena dapat mengakibatkan dehidrasi.

Dehidrasi sangat mempengaruhi kondisi fisik dan penampilan atlet. Beberapa pengaruh dehidrasi yang dikemukakan Fox dan Bower

(1988) antara lain: (1) pengurangan kekuatan otot (2) penurunan pelaksanaan waktu tampil (3) merendahkan plasma dan volume darah (4) penurunan fungsi jantung selama kerja maksimal (5) peningkatan jumlah elektroit yang hilang dari tubuh.

Di samping itu, dengan banyaknya keringat yang keluar, magnesium yang sangat dibutuhkan oleh tubuh juga ikut terbawa sehingga dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat ini. Menurut Sumosardjuno (1987), kekurangan magnesium dalam tubuh akan menyebabkan kejang otot. Selanjutnya menurut Giam dan The (1993), defisit air sebanyak 3% dari berat badan atau lebih, akan berbahaya terhadap sistem kardiovaskuler dan peredaran darah serta meningkatnya gangguan syaraf pusat seperti disorientasi, kebingungan dan kelesuan.

Penurunan berat badan dengan mengurangi makanan dalam masa latihan yang berat tanpa memperhitungkan kalori yang dibutuhkan, akan mengakibatkan atlet kurang bersemangat dan loyo karena tidak cukupnya kalori yang dibutuhkan, keadaan ini bahkan sampai pada masa pertandingan. Hasilnya atlet tidak dapat tampil secara maksimal dan tidak dapat menampilkan prestasi optimalnya.

Penurunan berat badan seperti ini juga merupakan penyiksaan bagi atlet, dimana dia harus mengurangi makannya setiap hari. Beban latihan yang diterima tidak diimbangi dengan kebutuhan kalornya sehingga atlet selalu berada dalam kelaparan dan kekurangan tenaga. Diet yang mendekati kelaparan berkepanjangan dengan kekurangan kalori yang melebihi batas yang diperbolehkan, akan menimbulkan gangguan terhadap kondisi fisik atlet.

Suatu cara yang sering juga dilakukan terutama pada saat akan melakukan penimbangan adalah dengan sengaja muntah. Ini biasa terjadi jika berat badan tiba-tiba naik dan kelebihan sedikit sewaktu akan ditimbang. Masalah besar akan terjadi kalau dilakukan waktu akan bertanding karena setiap akan turun ke gelanggang pertandingan, setiap atlet harus ditimbang terlebih dahulu. Keadaan ini akan sangat mempengaruhi atlet baik secara fisik maupun mental sehingga ia tidak bias tampil dengan maksimal.

Dari uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa penurunan berat badan yang tidak benar sangat membahayakan dan merugikan terhadap penampilan atlet. Oleh karena itu, perlu pemahaman dan pertimbangan untuk menurunkan berat badan agar atlet dapat tampil

dengan baik.

Penurunan Berat Badan

Penetapan Berat Badan

Atlet yang akan mengikuti pertandingan, penetapan berat badannya harus dilakukan jauh hari sebelum pertandingan. Penetapan berat badan harus disarankan minimal 6-8 minggu menjelang pertandingan. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi penurunan berat badan yang terlalu drastic sehingga atlet sudah memiliki berat badan yang diinginkan beberapa hari menjelang pertandingan dan ia dapat bertanding dengan kondisi yang baik.

Kebutuhan Kalori

Kebutuhan kalori untuk para atlet, menurut Soerjodibroto (1984) dihitung berdasarkan jenis kelamin, berat badan, dan macam aktivitas. Pemakaian energi/kg berat badan/24 jam untuk olahraga sesuai dengan klasifikasinya seperti tercantum dalam table berikut ini.

Tabel 1. Kebutuhan kalori/kg. berat badan/24 jam

| Jenis Kelamin | Olahraga | | | Berat Sekali |
|---------------|----------|--------|-------|--------------|
| | Ringan | Sedang | Berat | |
| Laki-laki | 42 | 46 | 54 | 62 |
| Wanita | 36 | 40 | 47 | 55 |

Sumber : Soerjodibroto (1984)

Cabang pencak silat diklasifikasikan sebagai olahraga berat. Berdasarkan table di atas, dapat dihitung kebutuhan kalori atlet sesuai dengan berat badannya. Misalnya dalam pencak silat, atlet kelas B memiliki berat badan 50kg, maka kalori yang dibutuhkannya setiap hari adalah $50 \times 54 = 2750$ kalori

Cara Penurunan Berat Badan

Atlet yang memiliki kelebihan berat badan, untuk memperoleh berat badan yang diinginkan, maka penurunan yang dilakukan harus dengan cara yang benar. Hal ini berarti kegiatan yang dilakukan tidak menimbulkan resiko terhadap kesehatan dan penampilan atlet.

Menurut McArdle (1986), ada tiga cara untuk mengurangi berat badan yaitu (1) mengurangi pemasukan kalori setiap hari di bawah pengeluaran energi (2) mengurangi pemasukan kalori dan meningkatkan pengeluaran energi (3) kombinasi keduanya, yaitu mengurangi pemasukan kalori dan meningkatkan

pengeluaran energi.

Selanjutnya Soerjodibroto (1981) mengemukakan bahwa penurunan berat badan itu dapat dilakukan melalui diet, latihan fisik, dan gabungan (latihan fisik yang dibarengi diet). Yang dimaksud dengan diet di sini adalah pengaturan makanan sehingga jumlah pemasukan kalori sesuai dengan yang dibutuhkan.

Makanan merupakan sumber energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Semakin tinggi aktivitas semakin tinggi pula kalori yang dibutuhkan dari makanan. Jika makanan yang dikonsumsi lebih banyak dari aktivitas yang dilakukan, maka akan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh sehingga akan menyebabkan berat badan bertambah. Begitu juga sebaliknya, jika energi yang dikeluarkan lebih banyak dari kalori yang dihasilkan dari makanan, maka akan terjadi penurunan berat badan.

Untuk menurunkan berat badan atlet melalui diet, pemasukan kalori harus kurang dari kebutuhan setiap harinya. Pengurangan pemasukan kalori tersebut dengan memperhatikan batas minimal yang diperolehnya. Kekurangan kalori yang diperbolehkan menurut Fox (1986) tidak lebih dari 1000 s.d 1500 kalori, sedangkan pemasukan kalori terendah yang diperbolehkan adalah 2000 kalori perhari.

Penurunan berat badan dianjurkan oleh Williams (1990) sebanyak 2 pon perminggu. Penurunan berat badan yang lebih dari 2 pon seminggu harus di bawah pengawasan yang ketat dari dokter. Untuk menurunkan berat badan $\frac{1}{2}$ -1 kg seminggu, maka pemasukan kalori melalui bahan makanan harus dikurangi sebanyak 500-1000 kalori sehari di bawah kebutuhan normalnya (Persatuan Ahli Gizi Indonesia : 1992).

Dalam program penurunan berat badan, yang harus dikurangi adalah lemak tubuh, karena penimbunan lemak dalam tubuh akan menyebabkan badan menjadi berat. Dengan hanya mengeluarkan keringat yang sebanyak-banyaknya tidak akan menghilangkan lemak dari tubuh.

Aktivitas fisik/latihan yang dilakukan untuk menurunkan berat badan, merupakan aktivitas yang bersifat aerobik. Selama aktivitas ini lemak yang terdapat dalam tubuh dipecah sebagai sumber energy yang akan digunakan selama latihan. Hal ini akan mengurangi lemak tubuh sehingga berat badan menjadi turun.

Dengan demikian penurunan berat badan dapat dilakukan dengan program latihan

biasa ditambah dengan program khusus yang aktivitasnya dapat membakar lemak dalam tubuh. Kegiatan ini perlu ditunjang dengan pengaturan makanan (diet) di mana pemasukan kalori dari makanan lebih besar daripada pengeluaran energy dalam latihan.

Di samping itu penurunan berat badan tidak dilakukan secara drastis, maksudnya menurunkan berat badan yang banyak dalam waktu singkat. Penurunan berat badan secara drastis mengakibatkan atlet akan kekurangan energy dan akan mengganggu penampilannya. Atlet akan selalu dalam kondisi yang lemah, tidak memiliki daya tahan dan bahkan dapat mengganggu kesehatannya. Oleh karena itu, penurunan berat badan harus dilakukan secara bertahap.

Mempertahankan Berat Badan

Atlet yang telah mencapai berat badan yang diinginkan, pengontrolan berat badannya harus selalu dilakukan agar tidak terjadi peningkatan atau penurunan berat badan menjelang waktu pertandingan. Pengontrolan ini dilakukan dengan memperhatikan keseimbangan energy setiap harinya. Hal ini tentu tidak terlepas dari pengawasan pelatih dengan bantuan dari ahli gizi.

Sebagai pengontrol program latihan dalam menurunkan berat badan, maka setiap hari atlet harus ditimbang. Dengan cara ini dapat mengevaluasi intensitas latihan yang dilakukan dan makanan yang dikonsumsi setiap hari.

SIMPULAN

Penurunan berat badan yang mengakibatkan dehidrasi dapat membahayakan kesehatan dan mengganggu penampilan atlet. Ada tiga cara untuk mengurangi berat badan, yaitu: Mengurangi pemasukan kalori setiap hari; Meningkatkan pengeluaran energy setiap hari; Kombinasi keduanya; Menurunkan berat badan harus dilakukan secara bertahap.

Hindari kebiasaan yang salah dalam menurunkan berat badan, seperti: Mengurangi cairan yang banyak dari dalam tubuh; Menggunakan baju karet dalam latihan; Menyengaja muntah waktu akan bertanding; Program penurunan berat badan hendaknya di bawah pengawasan dokter; Untuk pengaturan makanan yang dikonsumsi atlet maka dibutuhkan tenaga ahli gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fox, E. L., Bower, R. W. (1988). *Sport physiology*, Dubuque, IA : Wm. C. Brown Publisher.
- Giam, C. K ; The, K. C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta : Bina Aksara
- IHSAN, Nurul; SEPRIADI, Sepriadi; SUWIRMAN, Suwirman. HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN TINGKAT KONDISI FISIK SISWA PPLP CABANG PENCAK SILAT SUMATERA BARAT. *Sporta Saintika*, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 410-422, sep. 2018. ISSN 2579-5910. Available at: <<http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/61>>. Date accessed: 26 mar. 2019. doi: <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61>.
- McArdle, D. William (1986). *Exercise physiology*, Philadelphia : Lea & Febiger.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (1992). *Penuntun Diet*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Soerjodibroto, Waluyo (1984). *Persiapan Gizi Menjelang Pertandingan*, Jakarta : Fakultas Kedokteran UI
- _____ (1981). *Diet dan latihan fisik dalam program penurunan berat badan pada obesitas: Efek diet terhadap komposisi tubuh dan nilai kimia darah*, Makalah Seminar Kedokteran Olahraga, Denpasar : Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sumosardjono, Sadoso (1987). *Pertunjuk praktis kesehatan olahraga*, Jakarta : Pustaka Karya Grafika Utama.
- Williams, Melvin H. (1990). *Lifetime fitness and wellness*, Dubuque : Wn. C. Brown Publisher.