

1. Pendahuluan

Wushu merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina dan mulai berkembang di Indonesia. Secara harfiah Wushu berasal dari kata *Wu* yang berarti ksatria atau perang, dan *Shu* yang berarti teknik atau cara (Gunawan 2007). Meski olahraga ini belum terlalu populer diantara olahraga beladiri lainnya. Tetapi untuk saat ini di Indonesia sudah mendirikan lembaga yang menaungi olahraga Wushu, yaitu Pengurus Besar (PB) Wushu Indonesia (WI) dan untuk lembaga tingkat Internasional bernama *International Wushu Federation (IWUF)*, dimana para ahli Wushu China bergabung dan merangkum kekhasan aliran- aliran tradisional menjadi sebuah olahraga baru yang memiliki aturan baku. IWUF didirikan untuk mempromosikan Wushu sebagai cabang olahraga di dunia.

Gunawan, (2007:53) menyatakan bahwa, “Pada cabang olahraga yang resmi bernaung dalam IWUF mempertandingkan tiga nomor yaitu : (1) Taulo yaitu peragaan bentuk-bentuk jurus, (2) Tuida yaitu peragaan pertarungan, (3) Sanhou/Sanda yaitu jenis pertarungan bebas. Jurus-jurus yang dipertandingkan dalam nomor Taulo dan Tuida adalah Changquan atau pukulan panjang, Nangquan atau pukulan selatan, Taijiquan atau tinju bayangan yang sering disebut dengan Taichi Chuan, Daoshu atau golok, Jianshu atau pedangpedang, Nandoo atau golok selatan, Duilian atau bertarung berpasangan : tangan kosong, bersenjata, atau campuran, dan Jiti atau nomor beregu.”

Adapun komponen kondisi fisik atlet wushu yang dominan menurut (Harsono 2018) Daya tahan, Daya ledak otot tungkai, Keseimbangan, Kecepatan Kekuatan otot lengan, Kekuatan otot perut, Fleksibilitas, Kelincahan, Koordinasi mata dan tangan.

Status gizi atlet menjadi perhatian yang utama bagi prestasi atlet. Status gizi yang baik diperlukan untuk atlet dalam memperhatikan kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan anak, serta menunjang prestasi atlet (Farida Agustin 2018). Status gizi dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi dan kebiasaan makan seorang atlet. Jika status gizi atlet tidak baik maka akan mempengaruhi performa atlet, oleh karena itu diperlukan pemenuhan gizi seimbang serta pengetahuan gizi yang baik untuk mencapai prestasi atlet yang stabil (Chen 2018).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan atlet wushu. Alasan Penelitian ini dilakukan karena ditemukannya beberapa masalah menurut wawancara, pelatih tidak mementingkan pola asupan gizi para atlet. kunci dari performa yang optimal dalam olah raga adalah nutrisi. Nutrisi penting sebagai rencana makan karena dapat membantu meningkatkan kinerja dan konsumsi zat gizi makro, mikro dan cairan (Oei Gracia Michelle Wijaya and Lestari 2021). Atlet yang mempunyai kebutuhan asupan energi dan zat gizi lain kurang atau berlebih dapat memberikan efek yang kurang baik bagi tubuh.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk kemajuan pembinaan atlet wushu yang berkualitas dan menambah minat wushu. Terdapat salah satu sasana olahraga wushu di Kabupaten Semarang yaitu Sasana Wushu Satria Pandanaran Semarang merupakan sasana yang telah menghasilkan beberapa atlet berprestasi, dengan hal ini maka perlu dilakukan penelitian apakah status gizi berhubungan dengan kekuatan otot lengan pada atlet untuk mempertahankan prestasi atlet ataupun meningkatkan prestasi atlet. Sasana ini terletak di Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, dan memiliki 8 atlet wushu yang aktif berlatih.

2. Metodologi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi dengan rancangan cross-sectional . variable pada penelitian ini adalah status gizi dan kekuatan otot tungkai pada atlet wushu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet wushu sasana satria pandanaran yang berjumlah 8 orang, dengan menggunakan Teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan beberapa instrument antara lain *microtoice* alat untuk mengukur tinggi badan atlet, timbangan alat untuk mengukur berat badan atlet dan handgrip dynamometer untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet.

Seluruh data yang telah diambil dianalisis dengan aplikasi SPSS 25 for Windows. Data karakteristik subjek yang dianalisis secara univariat antara lain meliputi usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

Data Usia, Tinggi badan, Berat badan dan IMT

3. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sasana wushu satria pandanaran yang terletak di Desa Kalongan, Ungaran Timur. Waktu penelitian pada tanggal 20 desember 2024 pada saat jam latihan berlangsung.

4. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini antara lain untuk mengetahui status gizi subyek, dilakukan perhitungan IMT dengan menggunakan bantuan aplikasi BMI calculator, dikarenakan usia subyek masih termasuk dalam usia remaja. Kemudian hasil dari perhitungan menggunakan BMI calculator tersebut diklasifikasikan sesuai kriteria status gizi menggunakan IMT/Usia. Klasifikasi tersebut antara lain: Sangat Kurus (<-3 SD), kurus (-3 SD sd -2 SD), Normal (-2 SD sd $+1$ SD), Gemuk ($+1$ SD sd $+2$ SD) dan Obesitas ($> +2$ SD) (RI 2011).

Adapun prosedur dalam melakukan pengukuran kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

- Atlet berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
 - Lengan memegang grip strength dynamometer lurus di samping badan.
 - Telapak tangan menghadap ke bawah, sedangkan skala dynamometer menghadap luar.
 - Grip strength dynamometer diperas dengan sekuat tenaga.
 - Tangan yang diperiksa dan alat grip strength dynamometer tidak boleh tersentuh badan ataupun benda lain.
 - Tes tersebut dilakukan tiga kali kemudian dipilih hasil yang terbaik.
 - Hasil perasan dapat dilihat pada skala dynamometer.
- (Wiriawan 2017)

5. Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik subyek

Karakteristik	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Usia	8,00	13,00	10,62	$\pm 2,06$
Berat badan	24,55	40,70	34,10	$\pm 6,55$
Tinggi badan	122,00	167,00	145,50	$\pm 17,07$
IMT	12,50	17,90	16,12	$\pm 1,80$

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rentan usia subyek penelitian tidak terlalu jauh selisihnya dan dalam kategori anak anak . Data berat badan subyek penelitian menunjukkan terdapat selisih yang besar antara berat badan minimal dan berat badan maksimal jika dibandingkan dengan rerata berat badan keseluruhan subyek penelian. Hal tersebut tidak dapat dihindari, dikarenakan subyek dalam penelitian ini sedikit (<30 minimal jumlah subyek penelitian) sementara itu, pada data tinggi badan diketahui bervariasi. Status gizi atlet yang dikategorikan berdasarkan indeks massa tubuh per usia (IMT/U) menunjukkan sebagian besar status gizinya normal (87,5%) dan kurang (12,5%)

Tabel 2. Hubungan status gizi dengan kekuatan otot lengan kanan

karakteristik	Kekuatan otot lengan kanan (n=8)						Nilai p
	Kurang		cukup		baik		
	n	%	n	%	n	%	
Status gizi (IMT/U)							
Kurus -3 sd -2	0	0	0	0	1	12,5	0,710
Normal -2 sd +1	1	12,5	2	25	0	0	
Gemuk +1 sd + 2	0	0	2	25	2	25	

Tabel 3. Hubungan status gizi dengan kekuatan otot lengan kiri

karakteristik	Kekuatan otot lengan kiri (n=8)						Nilai p
	Kurang		cukup		baik		
	n	%	n	%	n	%	
Status gizi (IMT/U)							
Kurus -3 sd -2	0	0	1	12,5	0	0	0,308
Normal -2 sd +1	2	25	1	12,5	0	0	
Gemuk +1 sd + 2	0	0	4	50	0	0	

Berdasarkan tabel 2 & 3 dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan atlet wushu sasana satria pandanaran .

Berdasarkan tabel diatas, hasil tersebut dapat dikaitkan dengan sebaran status gizi subyek penelitian yang kurang rata (paling banyak terdapat pada status gizi Gemuk). Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa justru atlet dengan status gizi Gemuk kekuatan otot lengan kanan dengan kriteria cukup sedangkan di status gizi Gemuk di kekuatan otot lengan kiri dengan kriteria cukup . Hal ini disebabkan kurang adanya latihan fisik terkait melatih kekuatan otot lengan. Sesuai dengan hasil wawancara dengan atlet dan pelatih, selama ini latihan yang fisik yang diberikan lebih banyak latihan daya tahan, seperti lari. Sedangkan latihan lainnya lebih banyak latihan Teknik.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bawono 2014) yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan IMT dengan daya tahan jantung paru pemain sepakbola U-17 tahun SSB Bina Muda Dimas Wicaksono. Penelitian lain yang juga mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Amin et al. 2021) yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan, tungkai dan perut atlet gulat. Penelitian lain juga yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh (Lestari and Amin 2019) yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kecepatan atlet hookey.

6. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan otot lengan atlet wushu sasana satria pandanaran hasil menunjukkan bahwa otot lengan kanan ($p=0,710$), otot lengan kiri ($p=0,308$)