

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia yang berperan penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, mencegah terserangnya penyakit serta masih banyak manfaat lainnya bagi tubuh kita. Selain itu, sebagaimana kita ketahui olahraga menjadi salah satu kegiatan atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk mengisi waktu luang. Karena olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang sadar akan manfaat dari olahraga itu sendiri dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada zaman yang semakin modern ini, banyak bermunculan fasilitas-fasilitas olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Contohnya pada olahraga lari seperti taman kota, *track* lari pada stadion, dan penggunaan treadmill di *fitness centre* atau dirumah. Olahraga lari menjadi olahraga yang paling mudah dilakukan dan banyak diminati masyarakat. Kegiatan ini memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan tubuh, salah satunya menurunkan risiko penumpukan glukosa dalam darah dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan rutin berolahraga, seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal karena didukung dengan tubuh yang bugar.

Menurut Palar, Wongkar, & Ticoalu (2015) kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seorang dalam melakukan kegiatan atau kerja

secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Aktivitas fisik untuk menjadikan jasmani lebih bugar dan sehat dapat dilakukan dengan cara rutin berolahraga. Cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang dapat diukur dengan metode *cooper test* ataupun *bleep test*. Selain dapat mengukur tingkat kebugaran seseorang, tanpa disadari *cooper test* dan *bleep test* juga dapat membantu mengurangi penumpukan glukosa dalam darah. Dengan berolahraga lari secara maksimal selama 12 menit ataupun berlari bolak-balik dengan jarak 20 meter dapat meningkatkan pemakaian glukosa yang dijadikan sebagai energi pada tubuh oleh otot yang aktif.

Penumpukan glukosa dalam darah dapat menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya *diabetes mellitus*. Penyakit ini dapat menyerang setiap kalangan tanpa memandang usia. Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan, bahwa 177 juta penduduk dunia mengidap *diabetes*. Jumlah ini akan terus meningkat hingga melebihi 300 juta jiwa pada tahun 2025. Menurut Andini & Awwalia (2018), berdasarkan informasi dari Pusdatin, 2014 menunjukkan proporsi diabetes melitus pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 30,4%. Persentase penderita diabetes melitus ini termasuk tinggi jika dibandingkan pada tahun 1980-an yang hanya mencapai 1,5–2,3%. Tahun 2011 tercatat 65 anak menderita *diabetes mellitus* naik 40% dibandingkan tahun 2009. Penumpukan glukosa tersebut dapat disebabkan karena pola hidup dan pola makan yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga.

Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat lebih peka akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan rutin berolahraga, contohnya

melakukan olahraga lari disaat waktu luang. Metode yang diterapkan pada *cooper test* dan *bleep test* dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan serta dibarengi dengan menjaga pola hidup yang sehat. Hal ini akan menghindari terjadinya penumpukan glukosa dalam darah seseorang.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Studi Komparasi Cooper Test Dan Bleep Test Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Tim Futsal SMAN 98 Jakarta*”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada, diantara lain:

1. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya berolahraga.
2. Masyarakat tidak memanfaatkan fasilitas olahraga yang telah disediakan.
3. Pola hidup dan pola makan yang kurang sehat.
4. Belum diketahui manfaat lain dari *cooper test* dan *bleep test* selain untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini memberikan batasan masalah yaitu perbandingan *cooper test* dan *bleep test* terhadap penurunan kadar gula darah pada tim futsal SMAN 98 Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat penurunan kadar gula darah pada tim futsal SMAN 98 Jakarta setelah dilakukan metode *cooper test*?
2. Apakah terdapat penurunan kadar gula darah pada tim futsal SMAN 98 Jakarta setelah dilakukan metode *bleep test*?
3. Apakah terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada tim futsal SMAN 98 Jakarta, antara metode *cooper test* dan *bleep test*?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui pengaruh *cooper test* dan *bleep test* terhadap penurunan kadar gula darah pada tim futsal SMAN 98 Jakarta.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat tentang seberapa besar glukosa dalam darah yang dapat diturunkan setelah melakukan metode *cooper test* dan *bleep test*.
3. Dapat menjadi sarana untuk membina kebiasaan berolahraga, sehingga diharapkan masyarakat dapat mengubah pola hidup menjadi lebih sehat.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap pengontrolan kadar glukosa dalam darah.
5. Pembaca memahami pentingnya manfaat berolahraga.