

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada era sekarang ini manusia di tuntut untuk memenuhi mobilitas yang tinggi untuk segala kegiatannya setiap hari maka di perlukan kondisi tubuh yang sehat untuk melakukan kegiatan. Oleh karena itu harus menyempatkan diri untuk berolahraga agar tubuh tetap sehat.

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat berharga dibandingkan dengan hal yang lain di dunia ini. Dengan tubuh yang sehat manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi secara langsung. Tentu saja hal ini dapat dimengerti karena baik kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang di konsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Maka dari itu dibutuhkan kegiatan olahraga yang bersifat ketahanan seperti Joging merupakan jenis olahraga aerobik. Dimana olahraga anaerobik sangat bergantung pada ketersediaan oksigen guna membantu proses pembakaran sumber energi dan bergantung juga terhadap kerja optimal dari organ – organ tubuh seperti jantung, paru – paru dan pembuluh darah yang

berfungsi mengangkat oksigen agar proses pembakaranpun dapat berjalan dengan sempurna.

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Karbohidrat terdiri atas karbohidrat “dapat di cerna” dalam bentuk zat gula (glukosa) dan zat pati,serta karbohidrat “tak dapat di cerna” dalam bentuk serat. glukosa yang “kasat mata” lebih banyak di kenal sehari - hari sebagai gula, yang berasa manis.

Orang yang melakukan latihan olahraga secara teratur akan dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap tubuh kita. Selain dari membantu pertumbuhan dan perkembangan, juga akan membawa kepada efesiensi kerja terhadap organ - organ tubuh, yaitu membantu lancarnya pencernaan, meningkatkan efesiensi kerja paru - paru hingga dapat menghirup udara lebih banyak dengan usaha yang lebih sedikit, dapat menguatkan otot - otot dan tulang, mengendorkan ketenangan pekerjaan syaraf dan meningkatkan tahan tubuh terhadap penyakit.

Fartlek ialah latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi fisik seseorang. *Fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabor, terutama untuk cabor yang memerlukan daya tahan.

Cara latihan seperti ini baik sekali untuk latihan daya tahan aerobik (*endurance*), dan kalau intensitasnya tinggi baik juga untuk latihan daya tahan anaero-bik. Atlit yang sudah terlatih dapat memper panjang masa

berlatih dengan kecepatan tingginya dan memperpendek masa istirahat. Karena dosis latihan tidak di tentukan oleh pelatih. Aktivitas fisik yang rutin seperti Latihan fartlek dapat menurunkan kadar gula, karena olahraga membutuhkan kalori lebih banyak secara alami. Olahraga dapat memacu pengaktifkan produksi insulin dan membuat kerjanya menjadi lebih efisien. Olahraga dapat membantu meningkatkan jumlah reseptor insulin dalam tubuh, dan memperlancar pengangkutan glukosa. Oleh karena itu, olahraga yang rutin dapat menurunkan glukosa dalam darah.

Glukosa diserap ke dalam aliran darah dan bergerak ke seluruh sel - sel dalam tubuh dan di gunakan sebagai sumber energi. Glukosa yang ada dalam aliran darah inilah yang di sebut sebagai kadar gula dalam darah. Kaitan olahraga dengan kadar gula dalam darah ialah olahraga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pemakaian glukosa oleh tubuh.

fartlek berperan utama dalam pengaturan kadar gula darah. Produksi insullin tidak akan terganggu, masalah yang utama adalah kurangnya respon reseptorinsulin terhadap insulin sehingga insulin tidak dapat masuk ke dalam sel - sel tubuh kecuali otak. Otot yang berkontraksi atau aktif tidak memerlukan insulin untuk memasukan glukosa ke dalam sel karena pada otot yang aktif sensitifitas reseptor insulin meningkat oleh karena itu Joging dan fartlek menyebabkan berkurangnya insulin eksogen, ini tidak bertahan lama oleh karena itu di butuhkan olahraga fartlek secara teratur, karena olahraga fartlek juga dapat menjaga kesegaran jasmani tubuh kita.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang di unggulkan di SMA tersebut, karena dalam beberapa pertandingan atau dalam beberapa even di bandung selalu menjuarai tournamen tersebut. Dan futsal SMA Karya Pembangunan I Ciparay ini adalah salah satu wadah bagi siswa dan siswi SMA Karya Pembangunan I Ciparay yang ingin berprestasi di bidang futsal. SMA Karya Pembangunan I Ciparay ini salah satu sekolah yang pembinaan prestasinya yang baik di tingkat SMA swasta di Kabupaten Tangerang. Ektrakurikuler futsal ini di bentuk pada tahun 2010. Prestasi yang di dapat oleh anggota ekskul Futsal SMA Karya Pembangunan I Ciparay tidak terlepas dari program yang terstruktur dan motivasi merupakan dari beberapa faktor atas keberhasilan meraih prestasi yang di inginkan.

Latihan olahraga menyebabkan kadar gula darah mendekati normal, sebab sel jaringan badan kita lebih sensitif pada insulin. Hal ini di sebabkan karena latihan - latihan olahraga menyebabkan penambahan kenaikan jumlah reseptor di permukaan sel. Selain itu, dapat juga mengubah sel, sehingga glukosa lebih mudah masuk ke dalam sel dan memudahkan pengadaan energi. Olahraga fartlek dapat membantu melancarkan metabolisme karbohidrat yang terganggu, sehingga akibatnya penumpukan gula dalam darah bisa berkurang. Dengan melakukan aktifitas Joging dan fatlek dapat mengurangi kebutuhan insulin untuk pekerjaan sehari - hari. Pada jangka panjang, olahraga Joging dan fartlek dapat menurunkan jumlah

glukosa di dalam darah, yaitu merupakan tujuan pokok dalam penurunan gula darah.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka timbul pemikiran lebih lanjut tentang seberapa besar efek kerja fartlek selama 30 menit terhadap penurunan gula darah pada ekskul futsal SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah dengan melakukan kerja fartlek dapat menyebabkan penurunan kadar gula dalam darah ?
2. Apakah efek kerja fartlek dapat memberikan manfaat untuk kesehatan ?
3. Apakah efek kerja fartlek dapat memberikan manfaat bagus untuk kondisi fisik atlet futsal?
4. Seberapa besar pengaruh kerja fartlek selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah ?

C. PEMBATASAN MASALAH

Agar penelitian ini tidak meluas pembahasannya, maka penelitian ini memberikan batasan masalah, yaitu efek kerja fartlek selama 30 menit

terhadap penurunan gula darah pada atlet futsal SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini di rumuskan sebagai berikut : Seberapa besar efek kerja fartlek terhadap penurunan kadar gula darah selama 30 menit pada eksul futsal SMA Karya Pembangunan 1 CIPARAY ?

E. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN

Pada akhirnya hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan fartlek selama 30 menit terhadap penurunan gula darah ekskul Futsal SMA Kaya Pembangunan I Ciparay.
2. Menjadi pedoman untuk Atlet Futsal SMA Karya Pembangunan I Ciparay untuk mengetahui bahwa dengan berolahraga fartlek dapat menurunkan kadar gula dalam darah.
3. Sebagai salah satu sumber informasi bagi siswa SMA Karya Pembangunan 1 Ciparay dalam rangka peningkatan kesehatan.