

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang ini para siswa terlebih siswa SMA dan sederajat diuntut untuk mengikuti jam pelajaran di sekolah yang lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya. Pada akhir tahun 2016 lalu pemerintah mulai menerapkan program *Full Day School* di mana di sekolah yang menerapkan program tersebut harus membuat jam pelajaran di sekolah menjadi lebih banyak yakni dari senin sampai jum'at para siswa mengikuti kegiatan belajar mengajar dari pukul 06.30 sampai pukul 16.00 WIB.¹

Hal ini membuat para siswa harus mengikuti program tersebut dan membuat para siswa lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah untuk mengikuti pelajaran di sekolah. Rutinitas mereka menjadi bertambah dan membuat mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktifitas-aktifitas penting lainnya. Salah satu aktifitas penting untuk tubuh para siswa adalah olahraga.

Olahraga diperlukan siswa untuk menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar tetap bugar dan sehat. Olahraga yang teratur akan

¹<http://nasional.kompas.com/read/2016/11/09/06481281/berlaku.full.day.school.siswa.diliburkan.hari.sabtu.dan.lks.dihapuskan> diakses tanggal 22 mei 2017 pukul 10.53

memberikan kontribusi besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut. Dengan rutinitas mereka yang lebih banyak di sekolah membuat mereka tidak mempunyai waktu untuk berolahraga.

Faktor lainnya adalah mereka hanya mengetahui olahraga yang menggunakan tempat yang luas dan waktu yang lama karena kebanyakan pelajaran olahraga di sekolah lebih banyak mengajarkan olahraga yang menggunakan tempat yang luas seperti jogging, sepakbola, volley dll. Padahal ada banyak olahraga sederhana yang bisa dilakukan para siswa untuk menjaga kondisi fisik mereka agar tetap bugar dan sehat. Salah satu olahraga yang sederhana dan mempunyai efek besar terhadap tubuh adalah Loncat Tali dan Naik Turun Bangku.

Loncat tali dan naik turun bangku merupakan olahraga yang bersifat aerobik, selain itu olahraga ini merupakan olahraga yang relatif mudah dan tidak memakai tempat yang luas untuk melakukannya serta juga murah. Dikatakan mudah karna gerakannya yang tidak banyak dan hanya mengulang ulang gerakan tersebut. Dikatakan tidak memakai tempat yang luas karena dapat dilakukan di dalam ruangan maupun diluar ruangan dan pelaksanaannya pun fleksibel tergantung waktu senggang yang dimiliki. Bisa disebut murah karena hanya memerlukan *skipping* dan bangku sebagai media.

Olahraga juga merupakan salah satu kebutuhan jasmani yang mana dengan berolahraga membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan juga berperan penting sebagai pengatur kesehatan tubuh, contohnya pengaturan kolesterol, lemak tubuh, dan kadar gula darah.

Dengan berkurangnya kegiatan olahraga para siswa ditambah dengan berbagai tugas akademik yang diberikan sekolah dan di jaman sekarang ini gaya hidup yang tidak sehat seperti dengan makan makanan cepat saji yang menawarkan kenikmatan dan penyajiannya yg mudah membuat para siswa menjadi tertarik untuk menikmati makanan cepat saji dibanding dengan makanan yang alami.

Pada saat memakan makanan cepat saji, yang terjadi akan membuat penumpukan kolesterol yang tinggi dan glukosa pada tubuh, ditambah gerak para siswa yang kurang karena tidak mempunyai waktu untuk berolahraga. Hal ini tentu akan menyebabkan berbagai macam penyakit yang bisa berdampak buruk pada tubuh para siswa. Kegiatan olahraga para siswa yang sedikit dan gaya hidup dengan mengkonsumsi makanan cepat saji menyebabkan peningkatan kadar gula darah pada tubuh.

Peningkatan kadar gula darah pada tubuh bisa berakibat buruk bagi kesehatan manusia, gula darah yang meningkat dari yang semestinya akan

mengakibatkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah penyakit Diabetes Melitus (DM) atau juga kencing manis, yang mana merupakan salah satu penyakit yang mempunyai jumlah penderita cukup banyak.

Madrasah Aliyah Al-Muddatsiriyah yang berada di jalan Bendungan Jago Raya Kemayoran Jakarta Pusat merupakan sekolah berbasis madrasah aliyah yang di buka sejak tahun 1978. Kegiatan belajar di sekolah tersebut dilakukan pada hari senin sampai jumat mulai pukul 6.30- 16.00 WIB, padatnya jam pelajaran membuat para siswa tidak mempunyai waktu untuk berolahraga, mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah pun hanya berlangsung selama 2 jam pelajaran saja.

Jadwal pelajaran yang padat ditambah dengan tugas akademik baik itu tugas kelompok maupun individu membuat para siswa Atidak mempunyai waktu untuk berolahraga dan akan membuat kadar gula darah di dalam tubuh mereka meningkat karena terlalu menyukai makanan yang instan karena padatnya aktivitas siswa disekolah. Hal tersebut akan membuat para siswa terserang berbagai macam penyakit karena kurang olahraga dan kadar gula darah yang semakin meningkat.

Dengan melakukan olahraga loncat tali dan naik turun bangku para siswa bisa melakukan olahraga tersebut dirumah seusai pulang sekolah maupun saat waktu senggang. Dengan alat-alat olahraga tersebut yang

dapat dengan mudah ditemukan di harap para siswa bias melakukan olahraga tersebut untuk meningkatkan kesehatan dan menghindari penumpukan kadar gula dalam tubuh.

Dari permasalahan diatas, peneliti ingin melakukan eksperimen dengan membandingkan olahraga loncat tali dengan naik turun bangku selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa MA Al-Muddatsiriyah Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada pada siswa MA Al-Muddatsiriyah adalah sebagai berikut :

1. Apakah olahraga berpengaruh terhadap kadar gula darah ?
2. Apakah Loncat Tali Selama 30 Menit Berpengaruh Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah?
3. Apakah naik turun bangku selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
4. Apakah loncat tali dan naik turun bangku dapat memberikan manfaat kepada siswa MA Al-Muddatsiriyah Jakarta?
5. Manakah yang lebih banyak mempengaruhi penurunan kadar gula darah pada waktu melakukan loncat tali atau melakukan naik turun bangku pada siswa MA Al-Muddatsiriyah Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Perbandingan Efek Kerja Loncat Tali Dengan Naik Turun Bangku Selama 30 Menit Berpengaruh Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah loncat tali selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta?
2. Apakah naik turun bangku selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta?
3. Apakah locat tali lebih efektif dibandingkan dengan naik turun bangku selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa MA AI-Muddatsiriyah Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui Perbandingan Efek Kerja Loncat Tali Dengan Naik Turun Bangku Selama 30 Menit Berpengaruh Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Siswa MA AL-MUDDATSIRIYAH Jakarta.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi siswa MA Al-Muddatsiriyah dan masyarakat luas tentang seberapa besar penurunan kadar gula darah setelah melakukan aktivitas lompat tali dan naik turun bangku selama 30 menit.
3. Bahan masukan dan sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar gula darah.
4. Menambah wawasan bagi pembaca dalam melakukan loncat tali dan naik turun bangku serta mengetahui seberapa besar penurunan kadar gula darah dari 2 olahraga tersebut.