

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.<sup>1</sup>

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan arti kesehatan, maka banyak anggota masyarakat melakukan kegiatan olahraga. Olahraga dapat menjaga kesehatan tubuh, mengisi waktu luang (rekreasi), mencegah penyakit, mengobati penyakit dan membantu proses penyembuhan penyakit. Kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh diantaranya yaitu: jogging, bersepeda, loncat tali, senam aerobik, renang, dan lain-lain.

Olahraga dapat meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, glukosa diserap kedalam aliran darah dan bergerak ke seluruh sel-sel tubuh dan digunakan sebagai energi saat kegiatan fisik berlangsung. Glukosa yang ada dalam aliran darah inilah yang disebut sebagai kadar gula dalam darah. Tanpa glukosa maka seseorang tidak akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik. Jumlah glukosa biasanya terkontrol dengan baik, saat berlebih

---

<sup>1</sup> Santoso Griwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga* (Bandung: PT RemajaRosdakarya, 2012), h. 37.

maka insulin akan mengubahnya menjadi glikogen dan saat kekurangan maka akan diubah glukagon kembali menjadi glukosa.

Glukosa didapat dari makanan dan minuman yang kita makan dalam bentuk olahan maupun dari sumbernya langsung, baik yang langsung dari makanan yang manis atau dari karbohidrat yang terdapat pada nasi, makanan olahan seperti roti, es krim atau kue, air kelapa, umbi-umbian seperti kentang, atau makanan dan minuman lain.

Diantara berbagai jenis olahraga yang ada, jogging merupakan salah satu olahraga yang mudah dan murah. Namun manfaatnya tidak kalah besar, selain itu dapat dilakukan oleh segala lapisan masyarakat dimana saja dan kapan saja.

Selain jogging, loncat tali merupakan olahraga aerobik yang melibatkan kelompok otot besar dan dilakukan dalam intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama. Setiap melakukan loncat tali dalam waktu yang lama dengan intensitas cukup rendah maka dapat menurunkan kadar gula darah.

Di Kabupaten Lebak terdapat sekolah SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong yang dibuka pada tahun 2012, yang beralamat di jalan raya warung banten kabupaten Lebak Banten. SMA Daarul At-Taufiqiyah merupakan sekolah yang berada dibawah naungan yayasan Daarul At-Taufiqiyah. Dari padatnya kegiatan belajar mengajar di sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmani hanya berlangsung selama 2 jam setiap

minggunya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian terhadap aktivitas fisik jogging dan loncat tali terhadap penurunan kadar gula darah. Sehingga peneliti dapat membandingkan mana yang lebih banyak menurunkan kadar gula darah antara jogging dan loncat tali.

Oleh karena itu dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik mengambil judul Perbandingan Efek Kerja Jogging dan Loncat Tali Selama 30 Menit terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Siswa SMA Daarur At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada pada siswa SMA Daarur At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten antara lain :

1. Apakah olahraga berpengaruh terhadap kadar gula darah?
2. Apakah jogging selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
3. Apakah loncat tali selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
4. Apakah jogging dan loncat tali dapat memberikan manfaat kesehatan pada siswa SMA Daarur At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten?

5. Manakah yang lebih banyak mempengaruhi penurunan kadar gula darah pada waktu melakukan jogging atau melakukan loncat tali pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini memberikan batasan masalah yaitu :

Perbandingan Efek Kerja Jogging dan Loncat Tali Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Apakah efek kerja jogging selama 30 menit menyebabkan penurunan kadar gula darah pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten?
2. Apakah efek kerja loncat tali selama 30 menit menyebabkan penurunan kadar gula darah pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten?
3. Manakah yang lebih banyak mempengaruhi penurunan kadar gula darah antara jogging 30 menit atau loncat tali 30 menit pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten?

## **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan efek kerja jogging dan loncat tali selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten tentang seberapa besar penurunan kadar gula darah setelah melakukan aktivitas jogging dan loncat tali selama 30 menit.
3. Dapat menjadi sarana untuk membina kebiasaan olahraga pada siswa SMA Daarul At-Taufiqiyah Lebakgedong Banten, sehingga diharapkan aktivitas belajar mereka meningkat setelah mengikuti penelitian perbandingan efek kerja jogging dan loncat tali terhadap penurunan kadar gula darah ini.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar gula darah.
5. Bagi para pembaca dapat menambah wawasan dalam melakukan olahraga jogging dan loncat tali dan mengetahui tentang penurunan kadar gula darah.