

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini berjalan semakin pesat. Hal ini ditandai dengan diciptakannya peralatan – peralatan canggih dengan tujuan untuk mempermudah pekerjaan manusia seperti mobil, motor, dan lain – lain. Salah satu dampak positif perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah dengan adanya peralatan – peralatan canggih tersebut masyarakat semakin mendapatkan banyak kemudahan dalam melakukan segala sesuatu yang berkaitan dengan aktivitas keseharian mereka dalam waktu yang lebih singkat dan efisien. Sedangkan dampak negatif dari perkembangan ini adalah menurunnya aktivitas fisik dalam kehidupan kesehariannya. Masyarakat cenderung menjadi malas dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan.

Masalah seperti ini menjadi lebih kompleks dengan banyaknya makanan cepat saji yang memang amat sangat digandrungi oleh masyarakat sekarang. Mereka kurang sadar akan bahaya mengkonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

Ketatnya pembagian waktu menyebabkan tidak adanya prioritas untuk melakukan kegiatan olahraga secara khusus. Hal ini akan berdampak negatif bagi kesehatan dan akan mempermudah terjadinya penyakit seperti diabetes

melitus.¹ Melihat kondisi seperti ini, banyak orang yang mau membayar mahal agar mereka sehat, tetap normal dan terhindar dari berbagai penyakit, seperti mereka yang bergabung pada pusat – pusat kebugaran.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.²

Olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan 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: *core training*, lari, bersepeda, senam aerobik, renang, dan lain-lain.

Olahraga sebagai bagian dari budaya kehidupan telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Olahraga sendiri merupakan suatu bentuk kegiatan fisik yang ternyata telah diakui memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, dalam arti bahwa telah

¹ H.M. Sjaifoellah Noer, *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (Balai Penerbit FKUI, Jakarta: 1996), h. 572.

² Santoso Griwijaya, Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 37.

diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan kepada adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan tubuh manusia menghadapi tekanan-tekanan yang semakin meningkat (stres).³

Rutinitas yang terlalu padat membuat orang lalai menjaga kesehatan tubuhnya. Agar semua berjalan dengan baik, kita harus memanfaatkan waktu, tenaga dan kesempatan sebaik-baiknya. Salah satu cara untuk mensiasati agar kesehatan tubuh tetap terjaga adalah dengan berolahraga secara teratur. Olahraga juga berperan sebagai pengatur kesehatan tubuh, misalnya pengaturan kolesterol, lemak tubuh, dan kadar gula darah.

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 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

³ Suyono Yahya, *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga* (DEPKES RI: 1990), h. 9.

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, *core training* merupakan salah satu olahraga yang mudah dan murah. Namun manfaatnya tidak kalah besar, selain itu *core training* dapat dilakukan oleh segala lapisan masyarakat dimana saja dan kapan saja baik itu di lapangan olahraga, dipinggir pantai, pada saat menonton televisi, dan lain – lain. *Core training* itu sendiri juga terbagi menjadi 2 macam, yaitu *core training* statis dan *core training* dinamis.

Oleh karena itu, dari permasalahan di atas maka peneliti mengambil judul tentang Perbandingan Efek Kerja *Core Training* Statis dan Dinamis Sebanyak 3 Set Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah olahraga berpengaruh terhadap kadar gula darah?
2. Apakah *core training* statis sebanyak 3 set berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
3. Apakah *core training* dinamis sebanyak 3 set berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?

4. Apakah *core training* statis dan dinamis dapat memberikan manfaat kesehatan pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?
5. Manakah yang lebih banyak menurunkan kadar gula darah pada waktu melakukan *core training* statis atau melakukan *core training* dinamis pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

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

"Perbandingan Efek Kerja *Core Training* Statis dan Dinamis Sebanyak 3 Set Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta".

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah efek kerja *core training* statis sebanyak 3 set menyebabkan penurunan kadar gula darah pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?

2. Apakah efek kerja *core training* dinamis sebanyak 3 set menyebabkan penurunan kadar gula darah pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah yang lebih banyak menurunkan kadar gula darah antar *core training* statis atau *core training* dinamis sebanyak 3 set pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan efek kerja *core training* statis dan dinamis sebanyak 3 set terhadap penurunan kadar gula darah pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta tentang seberapa besar penurunan kadar gula darah akibat melakukan aktivitas *core training* statis dan dinamis sebanyak 3 set.
3. Dapat menjadi sarana untuk membina kebiasaan olahraga pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta, sehingga diharapkan aktivitas belajar mereka meningkat

setelah mengikuti penelitian perbandingan efek kerja *core training* statis dan dinamis terhadap penurunan kadar gula darah.

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 *core training* statis dan dinamis serta mengetahui pengaruhnya terhadap kadar gula darah.