

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi dan pertumbuhan teknologi yang sangat pesat ini, dibutuhkan sumber daya manusia yang handal dan mampu untuk bersaing dalam menghasilkan karya yang bermanfaat bagi kehidupan manusia. Untuk memenuhi semua itu dibutuhkan manusia yang memiliki mobilitas yang tinggi. Untuk mewujudkan semua itu kebanyakan manusia melakukan segala cara, seperti bekerja tanpa mengenal waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu, sehingga kurang memperhatikan kesehatan, seperti telat makan, kurang berolahraga. Pada masalah kurangnya berolahraga pada masyarakat dapat menyebabkan banyak manusia yang memiliki gangguan kesehatan seperti tingginya kadar gula dalam darah yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit diabetes.

Dalam skripsi ini peneliti ingin meneliti tentang penurunan kadar gula dalam darah pada saat melakukan aktivitas senam aerobik *mix impact* dan aktivitas jogging selama 30 menit. Peneliti memilih senam aerobik *mix impact* dan jogging selama 30 menit karena selain kedua olahraga itu populer dimasyarakat juga ada perbedaan pada gerakan antara senam aerobik *mix impact* dan jogging dimana gerakan senam aerobik *mix impact* lebih beragam dibanding dengan jogging. Tetapi kedua olahraga tersebut mempunyai kesamaan yaitu denyut nadi maksimal 220-umur dan sasaran latihannya 70-84% dari denyut nadi maksimal (Lynne Brick, 2001)

Senam aerobik merupakan olahraga yang dilakukan menggunakan musik atau irama dengan kombinasi tarian sederhana, jalan, lari, dan melompat yang dilakukan sedemikian rupa sehingga dapat memacu jantung dan otot-otot pernafasan menjadi kuat (Endang Sudiby, 1988). Sedangkan Joging merupakan bentuk berlari tetapi dengan setengah berlari, dengan kecepatan lebih tinggi dari berjalan biasa dan lebih rendah dari berlari namun dengan kecepatan yang tidak terlalu cepat. Joging berkembang menjadi salah satu rekreasi yang tetap mengandung unsur olahraga yang telah menembus ke semua kalangan. Senam aerobik juga merupakan suatu alternatif latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik maksimal. Di pusat-pusat kebugaran tidak asing kita menjumpai olahraga senam dan menurut peneliti senam aerobik pada saat ini menjadi perhatian masyarakat bahkan sudah menjadi kebutuhan untuk berolahraga.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Tangerang terletak di Perumahan Mekar Asri Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang-Banten. Sarana dan prasarana sangat lengkap dan memiliki enam program keahlian, yaitu : Teknik Elektronika Industri, Teknik Komputer dan Jaringan, Teknik Pendingin, Teknik Listrik, Teknik Sepeda Ringan, dan Multimedia serta memiliki beberapa ekstrakurikuler seperti pramuka, futsal, basket, volly, seni beladiri. Kegiatan belajar mengajar untuk mata pelajaran pendidikan jasmani hanya berlangsung selama 2 jam setiap minggunya. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian terhadap penurunan kadar gula dalam darah disekolah tersebut untuk mengetahui penurunan kadar gula dalam darah setelah melakukan aktivitas senam

aerobik *mix impact* dan aktivitas jogging agar peneliti dapat mengetahui seberapa banyak penurunan kadar gula dalam darah yang akan hilang dari aktivitas senam aerobik *mix impact* dan aktivitas jogging. Setelah melakukan aktivitas tersebut maka peneliti akan membandingkan aktivitas mana yang lebih banyak menurunkan kadar gula dalam darah antara senam aerobik *mix impact* dan jogging.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Apakah dengan aktivitas senam aerobik *mix impact* dapat terhindar dari berbagai penyakit?
2. Apakah dengan aktivitas jogging dapat terhindar dari berbagai penyakit?
3. Bagaimana pengaruh aktivitas senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar gula dalam darah ?
4. Bagaimana pengaruh aktivitas jogging terhadap penurunan kadar gula dalam darah ?
5. Bagaimana pengaruh aktivitas senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang ?
6. Bagaimana pengaruh aktivitas jogging terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Perbandingan Aktivitas Senam Aerobik *Mix Impact* Dan Aktivitas Joging Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah aktivitas senam aerobik *mix impact* selama 30 menit dapat menurunkan kadar gula dalam darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang ?
2. Apakah aktivitas joging selama 30 menit dapat menurunkan kadar gula dalam darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang ?
3. Lebih besar aktivitas senam aerobik *mix impact* atau aktivitas joging selama 30 menit dalam menurunkan kadar gula dalam darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang ?

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

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui pengaruh aktivitas senam aerobik *mix impact* dan aktivitas joging selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat khususnya bagi siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Tangerang dan masyarakat luas pada umumnya tentang perbandingan aktivitas senam aerobik *mix impact* dan aktivitas joging terhadap penurunan kadar gula dalam darah.

3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar gula dalam darah.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIO khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang penurunan kadar gula dalam darah.

