

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat. Dengan berolahraga tubuh akan menjadi lebih bugar dan berbagai aspek akan berjalan dengan lancar. Olahraga menjadi salah satu penyokong kebutuhan hidup sehat setiap insan.

Berolahraga merupakan aktivitas yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berolahraga tidak cuma dijadikan fasilitas rekreasi atau mencari kesenangan, tetapi berolahraga pula bertujuan buat sesuatu prestasi yang dicoba secara orang ataupun secara berkelompok. Pencapaian prestasi ialah alibi yang pas buat mendukung pembangunan dibidang berolahraga, paling utama dalam pengadaan fasilitas serta prasarana berolahraga. Dalam rangka tingkatan berolahraga selaku salah satu upaya buat tingkatan mutu sumber energi manusia, hingga aktivitas berolahraga yang dicoba tidak cuma hanya memasyarakatkan berolahraga serta mengolahragakan warga supaya warga senantiasa mempunyai jiwa serta raga yang sehat serta fit.

Olahraga *Pickleball* merupakan salah satu cabang olahraga baru yang namanya semakin hari semakin naik daun. Hal ini disebabkan, jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Cabang olahraga *Pickleball* mempunyai perkembangan yang cukup pesat, apalagi dengan semakin gencarnya event-event pertandingan di berbagai tempat di dunia. Sangat

terlihat antusiasme berbagai golongan usia dalam menikmati olahraga ini. Bagi kaum muda sampai lanjut usia semua dengan mudah dan gembira memainkan olahraga ini. Seperti tag line-nya yang selalu di ucapkan yaitu “Pickleball, Easy & Fun”.

Gula darah adalah bahan bakar karbohidrat utama yang ditemukan dalam darah, dan bagi banyak organ tubuh, gula darah merupakan bahan bakar primer. Pada beberapa daerah dalam tubuh, gula darah langsung digunakan sebagai sumber energi dan pada daerah lainnya gula darah diambil dan disimpan sebagai glikogen. Kestabilan kadar gula harus tetap di jaga untuk mempertahankan fungsi tubuh untuk bekerja dengan sebaik-baiknya. Ketidakseimbangan kadar gula darah dapat memicu berbagai jenis penyakit yang berbahaya.

Penumpukan kadar gula dalam darah merupakan salah satu penyebab terjadinya diabetes mellitus. Kadar gula darah yang tinggi dan tidak dapat terkontrol dalam jangka waktu yang lama pada penderita diabetes mellitus dapat menimbulkan beberapa komplikasi.

Pengelolaan diabetes yang bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, dapat dilakukan secara nonfarmakologis dan farmakologis. Pengelolaan nonfarmakologis yang sangat berpengaruh adalah latihan fisik, salah satunya dengan melakukan permainan pickleball *Single*. Dari uraian diatas, maka peneliti mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kadar gula dalam darah terhadap permainan *single* pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Pickleball Universitas

Negeri Jakarta. Diharapkan dengan adanya penelitian ini kedepannya dapat menjadi sebuah gambaran mengenai pengaruh permainan Single terhadap kadar gula dalam darah pada atlet KOP Pickleball UNJ.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terjadi pengaruh pada permainan pickleball terhadap kadar gula darah setelah latihan?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh permainan *Single* terhadap kadar gula dalam darah pada atlet KOP *Pickleball* UNJ”.

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

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan, yaitu:

1. Apakah ada perubahan terhadap kadar gula darah setelah melakukan permainan *Single* atlet KOP *Pickleball* UNJ?

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

Ada beberapa kegunaan hasil penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu:

1. Teoritis

- a. Sebagai bahan referensi serta memperoleh gambaran mengenai pengaruh permainan *Single* terhadap kadar gula dalam darah pada atlet KOP Pickleball UNJ.
- b. Kedepannya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan, informasi, serta evaluasi untuk penelitian yang sejenis.

2. Praktis

- a. Bagi pengurus besar, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta data tentang bagaimana pengaruh permainan *Single* terhadap kadar gula dalam darah pada atlet KOP *Pickleball* UNJ sehingga kedepannya dapat menjadi sebuah acuan dalam proses pengembangan potensi atlet.
- b. Bagi FIK UNJ, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada fakultas serta menambah referensi dalam mengelola olahraga *pickleball* di FIK UNJ.
- c. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat dirasakan manfaatnya oleh mahasiswa dengan dikembangkannya pola pikir mahasiswa sehingga menjadikan kegiatan latihan fisik dan teknik juga perlu didukung dengan persiapan kondisi psikis yang baik dan benar.