**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Menurut Undang-undang No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasiolal (SKN), olahraga adalah segala keinginan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Hal tersebut akan memberikan pentingnya pendidikan olahraga bagi masyarakat. Perlu disadari bahwa dalam memilih dan melakukan aktivitas sedapat mungkin disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Batasan kesegaran jasmani menurut ahli kedokteran/kesehatan, menekankan pada kemampuan kerja sistem pernafasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh sedangkan ahli fisiologi mengemukakan adanya integrasi sebagai fungsi jaringan dan organ tubuh, serta kesegaran jasmani seseorang untuk suatu tugas, harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persayaratan yang harus dipenuhi baik dalam intensitas maupun dalam kualitas.

Peningakatan kebugaran jasmani dan prestasi olahraga dalam lingkungan sekolah secar formal merupakan bagian penting dari tujuan pendidikan secara keseluruhan, karena pendidikan jasmani dan olahraga merupakan usaha membentuk generasi muda yang sehat dan kuat serta berpotensi. Karena salah satu kompenen penting yang menentukan keberhasilan seseorang adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang baik, tidak akan bisa memperoleh prestasi walaupun memiliki teknik dan taktik yang baik. Oleh karena itu, kesegaran jasmani harus ditingkatkan melalui latihan yang benar, teratur dan berkesinambungan.

Pada hasil observasi awal yang dilakukan pada pemain sepak bola di SMA Negeri 1 Tanete Rilau, maka hal yang menarik peneliti yaitu meniliti kadar glukosa darah pemain sepak bola di tim tersebut. Sebab diketahui bahwa kadar glukosa merupakan simpanan energi dalam tubuh individu yang dapat mengahambat terjadinya proses kelelahan atau kehabisan energi.

Glukosa dalam tubuh dipecah untuk menyediakan energi pada sel atau jaringan dan dapat disimpan sebagai cadangan energi dalam tubuh. Namun, kenyataannya yang terjadi pada pemain sebak bola di SMA Negeri 1 Tanete Rilau para pemain cepat mengalami kelelahan atau kebiasaan energi hal ini disebabkan karena daya tahan atau kesegaran jasmaninya yang kurang baik. Oleh karena itu, diperlukan latihan fisik yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar atlet tidak cepat mengalami kelelehan atau mempunyai simpanan energi (kadar glukosa) yang cukup pada saat melakukan pertandingan.

Dengan melakukan latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Upaya kesehatan olahrga diarahkan untuk memberi pelayanan dan penyuluhan tentang pemberian latihan fisik yang benar sehingga dapat berhasil guna untuk meningkatkan kesegran jasmani dan meningkatkan prestasi olahraga. Salah satu jenis latihan yang sering dilakukan orang diataranya *jogging.*

Pemberian aktivitas jogging yang akan dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Tanete Rilau untuk menujukkan bahwa jogging diperlukan sebelum berolahraga untuk perubahan kadar glukosa darah hal ini akan memberikan manfaat bagi kesehatan.

 *Jogging* merupakan salah satu bentuk olahraga atau latihan dengan cara berjalan atau berlari-lari kecil. Manfaatnya sangat besar sekali terutama bagi kesehatan tubuh. Pada latihan *jogging* melibatkan gerakan-gerakan yang bersifat konstan, sehingga memerlukan energi yang memadai. Energi yang diperlukan untuk proses fisiologis yang berlangsung daalm sel-sel tubuh. Metabolisme energi akan berjalan melalui pembakaran simpanan karbohidrat, dan lemak yang terdapat dalam tubuh untuk menghasilakn ATP. Proses metabolisme sumber energi akan berjalan dengan kehadiran oksigen yang diperoleh melalui pernafasan.

Pada saat melakukan aktivitas *jogging,* kedua simpanan energi tubuh yaitu karbohidrat (glukosa darah, glukogen otot dan hati) serta simpanan lemak akan memberikan kontribusi terhadap laju produksi energi di dalam tubuh. Namun tergantung intensitas latihan yang dilakukan, kedua simpaan energi ini dapat memberikan jumlah kontribusi yang berbeda.

Ketersediaan glukosa darah selama latihan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap performa pemain. Apabila kadar glukosa darah menurun, fungsi sel otak terganggu karena sel saraf tidak menyimpan karbohidrat akibatnya akan berdampak pada penurunan performa pemain.

Pocock, (2004:11) dalam tulisan Widyanto (2008) pembakaran karbohidrat melalui metabolisme energi dan glukosa darah atau glikogen otot akan berawal dari karbohidrat yang dikonsumsi. Semua jenis karbohidrat yang dikomsumsi baik itu jenis karbohidrat kompleks (nasi, kentang, roti, singkong dsb) ataupun juga karbohidrat sederahana (glukosa, sukrosa, fruktosa) akan dapat tersimpan sebagai cadangan energy sebagi glikogen di dalam hati dan otot serta dapat tersimpan di dalam aliran darah sebagai glukosa darah atau dapat juga dibawah ke dalam sel-sel yang membutuhkan. Glukosa merupakan karbohidrat dalam makanan yang diserap dalam jumlah besar kedalam darah serta dikonveksikan ke dalam hati (Mayes, 2000:7) dalan tulisan Widyanto.

Hal-hal yang ditemukan diatas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna dapat mengetahui adanya perubahan seperti seperti yang dikemukakan diatas. Sehingg ada pun judul penelitian ini adalah **“Pengaruh *Jogging* Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 1 Tanete Rilau Kabupaten Barru”.**

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di kemukakan diatas, maka dapt dirumuskan maslah penelitian yaitu apakah ada pengaruh Jogging erhadap perubahan kadar glukosa darah?

* 1. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan latar belakang serta rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka penulis memperjelas tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui apakah adah pengaruh jogging terhadap perubahan kadar glukosa darah

* 1. **Manfaat Penelitian**
1. **Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dalam pengembangan ilmu keolahragaan pada umumnya dan khususnya disiplin ilmu olahraga.

1. **Manfaat Teoritis**
2. Bagi mahasiswa penelitian ini dapat memberikan gambaran kondisi kesegaran jasmani pada pemain sepak bola pada siswa SMA Neg.1 Tanete Rilau, sehingga akan menjadi motovasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani guna memperoleh prestasi yang baik.
3. Bagi atlet, pelatih dan pencinta sepak bola dapat mengetahui bahwa dengan aktivitas fisik dapat merubah kadar glukosa darah.