

KMN 139

**PERANAAN OLAH RAGA DALAM RANGKA  
MENUJU TINGKAT KEBUGARAN**

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL. :	15-12-96
SUMBER / HARGA :	K /
KOLEKSI :	K1
NO. INVENTARIS :	1346 / K / 96 p. 12
KLASIFIKASI :	612.711 ABB p1

X

OLEH

**Drs. SYAMSUAR ABBAS. MS.**

**DISEMINARKAN PADA YAYASAN BUNDO**

**12 NOVEMBER 1995**

MILIK UPT PERPUSTAKAAN  
IKIP PADANG

## PERANAAN OLAH RAGA DALAM RANGKA MENUJU TINGKAT KEBUGARAN

Para Pekerja Kantor dalam menjalankan tugasnya sehari-hari kebanyakan adalah duduk. Baik duduk dikantor atau didalam mobil. Dan setelah sampai dirumah, karena makin canggihnya peralatan rumah tangga sehari-hari menyebabkan pula seseorang tak banyak bergerak.

Bila seseorang dalam tugasnya dan dalam kehidupan sehari-harinya tak banyak bergerak, dapat terjadi keadaan yang disebut : HIPOKINETIK (HIPO = kurang, KINETIK = gerak).

Hipokinetik yang disebabkan oleh pola hidup yang tak banyak bergerak (Sedentary life), mudah disebabkan berbagai penyakit, diantaranya penyakit Jantung Koroner, Kegemukan yang dapat pula memudahkan terjadinya Diabetes, peradangan sendi dan lainnya.

Agar kita tidak mengalami Hipokinetik sehingga tak mudah mengalami berbagai penyakit, kita haruslah melakukan latihan olahraga yang teratur serta terukur. Yang dimaksudkan dengan terukur yaitu, disesuaikan dengan usia dan kemampuan masing-masing, dan berpola hidup yang aktif.

### Macam Latihan Olahraganya

Dalam memilih macam latihan-latihan olahraga yang akan dilakukan, selain memperhatikan kesenangan masing-masing, agar tidak bosan sebaiknya juga memperhatikan beberapa persyaratan antara lain, latihan. Latihan sebaiknya melibatkan sebagian besar dari otot-otot yang besar didalam badan

kita, dengan gerakan-gerakan yang kontinyu (CONTINUOUS TRAINING), ritmis, interval, progresif dan latihan-latihan lainnya merupakan latihan Endurance.

Macam latihan olahraga yang memenuhi persyaratan itu antara lain, Jalan kaki, Jogging, Bersepeda stasioner, Berenang, Senam Aerobik, Aerobic weight training dan lainnya.

### Komponen Dasar dari Kebugaran

Untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang baik, kita harus melatih semua komponen dasar dari kebugaran. Komponen dasar dari Kebugaran itu adalah :

1. Endurance Cardiovascular (daya tahan jantung dan peredaran darah).
2. Endurance Otot.
3. Kekuatan Otot.
4. Kelenturan.

### Sebelum pertama kali berlatih olahraga

Sebelum memulai berlatih olahraga untuk kesehatan, misalnya, lari, jalan kaki, bersepeda dan lainnya. Idealnya kita harus memeriksakan diri ke dokter agar dapat diketahui apakah tidak dalam keadaan sakit, atau bebas dari penyakit. Juga apakah tidak ada gangguan dalam tubuh kalau berlatih olahraga.

Jadi setelah menjalani pemeriksaan bahwa anda bebas dari penyakit, idealnya anda harus menjalani "Stress test" (dengan treadmill = ban berjalan atau ergometer sepeda dan lainnya). Mengapa ? sebab kadang-kadang pada pemeriksaan jantung dengan EKG (Elektro Kardio Garam) pada waktu istira-

hat tidak nampak adanya kelainan tetapi setelah diadakan dengan "Stress test", ternyata nampak adanya kelainan.

Tetapi sayangnya di Indonesia alat ini masih sedikit, dan dokter-dokter yang berminat untuk menjalankan Stress test pun masih belum banyak. Oleh karena itu kita bisa mencari cara yang lebih mudah, murah dan dapat dikerjakan secara massal. Untuk mengganti alat tersebut, lakukan test sebagai berikut, berjalan secepat-cepatnya selama 5 menit. Dan setelah 10 menit istirahat, hitunglah denyut nadi anda. Jika denyut nadi masih diatas 100 denyut permenit, dan anda masih merasa sukar bernafas, sebaiknya anda memeriksakan diri kedokter untuk menjalankan Stress test. Tetapi jika denyut nadisetelah 10 menit istirahat kurang dari 100 dan nafas tidak susah, berarti anda dapat segera mulai berlatih. Dan setelah anda memulai berlatih untuk beberapa bulan secara bertahap dan teratur, maka anda akan merasakan adanya perbaikan kesegaran jasmani dan kesehatan.

### Pemanasan (Warm-Up)

Sebelum menjalankan latihan-latihan olah raga, apapun macam olahraganya, anda harus menjalankan pemanasan (Warm-Up) terlebih dahulu. Maksud dari pemanasan ini adalah menggerakkan bagian-bagian dari tubuh secara bertahap sedikit demi sedikit untuk mempersiapkan gerakan pada waktu latihan olah raga yang akan dilakukan. Dengan menjalankan pemanasan setiap mau berlatih olahraga, prestasi olahraganya akan bertambah baik.

Idealnya kita menjalankan pemanasan sampai temperatur badan kita naik lebih kurang 1 C. Tetapi rasanya terlalu sukar untuk mengukur temperatur badan dilapangan. Oleh

karena itu dapat dicari cara yang praktis, yaitu menjalankan pemanasan sampai merasa akan keluar keringat yang pertama, maka cukuplah pemanasan tersebut. Makin terlatih seseorang maka makin lama waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan pemanasan, sekali lagi jangan lupa menjalankan pemanasan.

## Takaran Olahraga

Jika berlatih melampaui takaran akan berbahaya bagi kesehatan, sebaliknya kalau berlatih dibawah takaran yang seharusnya, tidak jelas nampak perbaikan pada kesegaran jasmani anda.

Ada tiga macam takaran, yaitu takaran mengenai :

1. INTENSITAS LATIHAN.
2. LAMANYA LATIHAN.
3. FREKWENSI LATIHAN.

## Takaran Intensitas Latihan

Takaran intensitas latihan ini, khususnya untuk olahraga Aerobik misalnya, lari, lari ditempat, berenang, bersepeda, bersepeda ditempat, jalan kaki dan lainnya. Dapat diketahui dari denyut nadi kita. Dengan menghitung denyut nadi, maka dapatlah diketahui apakah intensitas latihan sudah cukup atau masih kurang. Denyut nadi dapat dihitung dengan meraba pergelangan tangan anda dengan jari telunjuk dan jari tengah dari tangan sebelah lain.

Berapakah jumlah denyut nadi yang baik waktu kita menjalankan latihan ? Denyut nadi maksimal yang boleh dica-

pai pada waktu menjalankan latihan adalah 220 - umur (dalam tahun). Sebaiknya kita berlatih sampai denyut nadi antara 70% - 85% dari denyut nadi maksimal (idealnya 72% - 87%).

Bilangan antara 70% - 85% denyut nadi maksimal itu disebut target zone. Kalau berlatih dengan intensitas dibawah 70% dari denyut nadi maksimal akan kurang nampak manfaatnya. Biasanya anda akan menjadi lebih gemuk karena ada rangsangan nafsu makan yang besar, tetapi kalau berlatih melampaui 85% denyut nadi maksimal, akan berbahaya.

Misalnya seseorang dengan usia 45 tahun sebaiknya berlatih sampai denyut nadi antara 126-152 denyut nadi permenit. Berarti sudah masuk dalam target zone, kecuali untuk beberapa tujuan misalnya, latihan olahraga bagi bekas penderita penyakit jantung koroner, sebaiknya selama satu tahun berlatih dengan intensitas lebih kurang 70% saja. Setelah satu tahun berlatih tanpa mengalami gangguan apa-apa, boleh berlatih dengan intensitas antara 70% - 85% (target zone).

### Takaran Lamanya Latihan

Agar ada pengaruh baik pada jantung dan peredaran darah kita, sebaiknya anda berlatih sampai mencapai target zone dan berada dalam target zone tadi paling sedikit 20-45 menit. Makin lama berada dalam target zone semakin baik. Kalau kurang dari 20 menit, berarti kurang cukup takaran latihannya.

## Takaran Frekwensi Latihan

Frekwensi latihan paling sedikit 3 hari seminggu. lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 hari seminggu, latihan 2 hari perminggu hasilnya hanyalah sedikit lebih baik dari pada sama sekali tak berlatih. Tetapi latihan 6-7 hari seminggu, untuk olahraga kesehatan ini tidak dianjurkan.

Mengapa paling sedikit 3 hari seminggu, atau dengan perkataan lain 2 hari sekali. Sebab setelah 48 jam, maka endurance (daya tahan) seseorang akan mulai menurun. Jadi sebelum endurance menurun, anda sudah berlatih lagi, kecuali untuk keperluan tertentu, misalnya bagi para penderita Diabetes, maka dianjurkan berlatih 5-6 hari perminggu, tetapi intensitas latihannya tidak terlalutinggi.

Hal-hal yang sering terjadi pada waktu latihan :

- \* Jika waktu latihan terasa kurang enak pada jantung anda, misalnya denyut nadi mendadak naik atau turun, berarti latihan yang anda lakukan, melampaui takaran. Sebaiknya kurangilah takaran latihan.
- \* Jika terjadi rasa nyeri didada, berarti latihan yang anda lakukan terlalu keras, melampaui takaran untuk anda. Sebaiknya kurangi takaran latihan yang akan datang, dan periksalah ke dokter.
- \* Jika pada waktu menjalankan latihan, anda merasa pusing atau kepala menjadi ringan, dan mungkin keluar keringat dingin, berarti otak kurang mendapat cukup darah. Hal ini disebabkan latihan anda terlalu keras. Sebaiknya kurangi latihan anda.

- \* Jika terjadi rasa mual atau bahkan muntah setelah latihan, berarti latihan anda terlalu keras. Segeralah lakukan Cool-down.
- \* Jika sehari setelah latihan anda merasa terlalu capai atau bahkan merasa capai sepanjang hari berarti latihan yang anda lakukan terlalu keras, kurangi intensitas latihan yang akan datang.
- \* Jika anda tidak dapat tidur setelah menjalankan latihan, berarti latihan yang anda lakukan terlalu keras. Atau waktu latihan anda terlalu dekat dengan waktu tidur malam. Sebaiknya latihan telah selesai paling sedikit 3 jam sebelum waktu tidur.
- \* Jika pada menit-menit pertama menjalankan latihan, nafas anda merasa sesak, berarti pemanasan (warm-up) yang dilakukan kurang cukup. Sebaiknya pada waktu latihan mendatang menjalankan warm-up yang cukup, sebelum latihan.

## Makan dan Minum

2 jam sebelum latihan olahraga, sebaiknya anda sudah selesai makan. Waktu 2 jam adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mengosongkan lambung. Dan begitu selesai latihan, jangan makan dahulu, istirahatlah terlebih dahulu lebih kurang 1/2 jam. Terutama bagi yang berlatih lari jarak jauh seperti mini marathon, sebaiknya segera minum dimana ada kesempatan, karena minum dalam hal ini juga berguna untuk menurunkan panas badan selain untuk menggantikan cairan yang hilang.