

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

# **PENTINGNYA PERAN OLAHRAGA DALAM MENJAGA KESEHATAN DAN KEBUGARAN TUBUH**

TERIMA TGL. :	23-9-2011
SUMBER HARGA :	HD
KOLEKSI :	F1
NO. INVENTARIS :	295/HD/2011-p.1(C1)
KLASIFIKASI :	613.7 Agus P.

Physical Fitness

**Oleh:**

**Drs. Apri Agus, M.Pd**

**Disampaikan pada Seminar Daerah  
HIMA KESREK FIK-UNP dalam Rangka Menyambut  
Hari Kesehatan Nasional ke 46 Tanggal 12 November 2010**

## BAB I PENDAHULUAN

Dalam rangka menyambut Hari Kesehatan Nasional ke 46, Panitia Seminar meminta saya untuk menyampaikan makalah yang berjudul “Pentingnya Peran Olahraga dalam Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh”. Sebenarnya buat saya cukup berat mengingat luasnya cakupannya dan pendeknya waktu yang diberikan panitia. Masalah olahraga untuk kesehatan dan kebugaran sebetulnya sudah merupakan pengetahuan umum masyarakat, mereka menganggap hal tersebut bukan lagi barang baru. Namun pada saat ini paling tidak mengingatkan kita kembali betapa pentingnya peran olahraga dalam kehidupan masyarakat.

Tema ini akan bermanfaat dibahas apabila dikaitkan dengan fenomena kekinian masyarakat kita dalam olahraga. Sudah semenjak lama penulis mengamati di berbagai tempat dan daerah di Sumatera Barat kecenderungan masyarakat dalam memandang kegiatan olahraga pada umumnya. Mereka telah percaya bahwa aktivitas olahraga banyak manfaatnya bagi tubuh. Kemudian mereka telah menjadikan kegiatan olahraga sebagai kebutuhan hidupnya.

Fakta lain yang ditemukan di lapangan adalah sebagai berikutnya diantaranya:

- Sebagian masyarakat hanya melakukan olahraga satu kali dalam seminggu.
- Kebanyakan mereka melakukan olahraga permainan.
- Suka meminum suplement menjelang olahraga.
- Kesadaran kadang timbul tenggelam.
- Kebanyakan masyarakat tersebut tidak mempunyai instruktur/pelatih.

Melihat makin tingginya kesadaran masyarakat untuk olahraga, bagi kita suatu hal yang sangat mengembirakan. Akan tetapi kebanyakan mereka berolahraga tidak mempedomani aturan bagaimana seharusnya melakukan kegiatan olahraga dengan benar, sehingga dapat mencapai tujuan. Dari survey yang dilakukan mahasiswa IKOR tahun 2009 yang mengambil mata kuliah Manajemen Kebugaran Jasmani di Kota Padang yang dilakukan secara acak, diperoleh hasil survey terhadap masyarakat yang melakukan olahraga di beberapa

tempat Kota Padang yaitu umumnya masyarakat telah mempunyai tujuan dalam berolahraga. Namun yang mengejutkan mereka sebagian besar tidak mengetahui bagaimana cara melakukan olahraga guna mencapai tujuannya.

Seandainya survey ini benar adanya maka dapat disimpulkan bahwa sebagian masyarakat di Kota Padang kurang mengetahui bagaimana cara melakukan olahraga yang benar. Ini kejadiannya di Kota Padang lalu bagaimana keadaannya di daerah.

Sehubungan dengan itu kita melihat mahasiswa/alumni IKOR FIK-UNP Padang yang telah dibekali pengetahuan dan keterampilan dalam olahraga kesehatan dan kebugaran dapat berperan secara profesional, baik menjadi instruktur maupun manajer di wirausahawan di bidang olahraga kesehatan dan kebugaran. Kita jangan mendukung ide penyederhanaan dalam berolahraga pada saat zaman yang serba spesialis. Jika kegiatan olahraga seperti yang terlihat sekarang seolah-olah olahraga disederhanakan, maka lulusan kita akan sulit mencari pekerjaan karena tidak dibutuhkan masyarakat.

Untuk itulah dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan apa, bagaimana dan untuk apa kegiatan olahraga dilakukan khususnya olahraga kesehatan dan kebugaran.

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

## BAB II PEMBAHASAN

### A. Olahraga untuk Kesehatan

Sudah sejak 25 abad yang lampau orang mencari-cari cara agar tubuhnya sehat. Hypocrates (460 – 577 SM) misalnya telah memberikan saran yang sampai sekarang masih cocok untuk dilakukan. Jika kita bisa memberikan tubuh makanan dan olahraga yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan sebenarnya kita telah menemukan cara yang paling aman dalam memperoleh kesehatan. Ichsan (1991) olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak. Pelaksanaannya bergantung pada kemampuan dan kegiatan yang ingin dicapai oleh pelakunya. Melalui aktivitas jasmani akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan. Sebaliknya akibat negatif akan diperoleh jika olahraga itu dilakukan dengan cara yang salah. Cara berolahraga yang benar sebetulnya sudah banyak masyarakat mengetahuinya, karena sangat tergantung kepada tujuan apa yang ingin dicapainya.

Asas kesinambungan diperlukan untuk mencapai status kesehatan yang lebih baik. Orang yang terlalu banyak mengeluarkan tenaga dalam kesibukannya sehari-hari memerlukan kompensasi. Dia membutuhkan kegiatan lari sebagai “pelepas lelah”. Kita membutuhkan kegiatan seperti kegiatan rohaniyah yang memberikan keseimbangan antara kegiatan jasmaniah dan rohaniyah. Keseimbangan yang lebih lengkap lagi meliputi faktor fisiologis, psikologis dan sosial. Jika dilihat lebih jauh lagi faktor fisiologis meliputi kebutuhan gizi, faktor psikologi melibatkan mental dan lingkungan sosial.

Jika dilihat makna, sehat menurut WHO dan Depkes RI, Giri Wijoyo (1991) mengemukakan “pengertian sehat yakni sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan”. Jadi sehat itu meliputi tiga aspek yang saling berhubungan erat, yakni jasmani, rohani dan sosial. Karena itu tidaklah mengherankan pembinaan kesehatan melalui

satu aspek yaitu olahraga yang mempengaruhi terhadap rohani dan sosial. Sementara bagian sehat bebas penyakit, cacat dan kelemahan. Kesehatan mempunyai tingkatan, dia akan meningkat apabila dibina dan akan turun apabila ditelantarkan. Kita melihat dalam kehidupan sehari-hari tidak punya waktu untuk olahraga, mengurangi tidur karena mencari uang, bekerja keras untuk mengumpulkan kekayaan dan mengabaikan kesehatannya. Tapi kemudian tidak sedikit diantaranya kemudian jatuh sakit dan menghabiskan kekayaannya untuk berobat untuk mengembalikan kesehatannya. Menurut, Sharkey (2001) kebiasaan untuk hidup sehat dan berumur panjang meliputi, olahraga teratur, tidur secukupnya, serapan yang baik, makan secara teratur, kontrol berat badan, bebas merokok dan bebas minum alkohol.”

Tapi anehnya, ada orang yang ingin berumur panjang dan memiliki kualitas kesehatan yang baik, namun tidak melakukan apa yang telah disarankan. Apalagi masyarakat Minangkabau yang terkenal dengan gaya hidupnya yang kurang sehat, suka makan yang berminyak kurang berolahraga. Pada bagian lain Ralph Paffenbarger epidemiolog di Universitas Stamford dalam Sumasardjuno (1996), “orang yang membuang 2000 kalori perminggu untuk berolahraga berarti menambah 2,5 tahun harapan hidupnya”. Kegiatan olahraga kelihatannya diakui oleh para ahli mampu memberikan manfaat yang positif bagi kehidupan manusia. Di samping itu Mangku (1992) mengemukakan bahwa setiap kalori yang dipergunakan untuk berolahraga diperoleh dari hasil katabolisme energi di dalam tubuh akan menurunkan kadar kolesterol dalam darah.”

#### **1. Dampak Latihan Fisik terhadap Tubuh**

Sumnasardjuno (1996) a. meningkatkan kemampuan jantung dan paru, b. memperkuat sendi dan otot, c. menurunkan tekanan darah, d. mengurangi lemak, e. memperbaiki bentuk tubuh, f. memperbaiki kadar gula darah, g. memperlancar aliran darah, h. memperlambat ketuaan. Mengingat dampaknya cukup banyak terhadap manusia semestinya orang menyadari betapa pentingnya melakukan kegiatan olahraga.

## **2. Program Latihan Olahraga untuk Kesehatan**

Banyak orang merasa telah melakukan kegiatan olahraga dalam hidup tapi tidak merasakan manfaat seperti di atas. Tentu di sini dipandang perlu dijelaskan apa jenis/butuh olahanya dan bagaimana cara melakukannya agar bermanfaat.

Sumasardjuno (1996) menyarankan :

- Cabang olahraga yang baik yaitu:
  - Jogging, jalan cepat, lari di tempat
  - Senam aerobik
- Dilakukan 10 menit terus menerus
- Melibatkan minimal 40% otot tubuh secara serempak
- Intensitas latihan 70% s/d 85% dari DN Max
- Frekuensi 3x seminggu

Kemudian Sampeno (19080 juga mendukung program latihan olahraga untuk kesehatan “tiga kali dalam seminggu dan berlangsungnya selama 20 menit tiap latihan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui kegiatan olahraga lakukanlah olahraga, aerobik seperti jalan cepat, jogging di tempat, senam aerobik dan sebagainya secara teratur dan teratur. Di samping itu untuk mencapai hasil yang lebih baik pelaksanaan olahraga untuk kesehatan harus sejalan dengan program diet. Gatra (2003) mengemukakan diet hidup sehat yaitu: karbohidrat 50%, protein 20% dan lemak 20% dalam sehari.

### **B. Olahraga untuk Kesegaran Jasmani**

Salah satu tujuan orang melakukan olahraga yaitu guna meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kesegaran jasmani akan diperoleh melalui usaha yang sungguh-sungguh karena menurut Sharkey (2001) “kesegaran tidak dapat dibeli atau diberi seperti kehormatan, kebugaran harus diperjuangkan”. Dengan kata lain kebugaran jasmani akan diperoleh seseorang melalui perjuangan tidak mengenal berhenti dan tidak dapat melalui jalan pintas.

- Mudah cemas dan sedih

Setelah kita mengetahui ciri-ciri tentang kesegaran jasmani yang baik dan yang rendah, maka kita dapat merasakan sendiri bagaimana kira-kira kualitas kebugaran jasmani sekarang ini.

Berikutnya akan dikemukakan komponen kondisi fisik apa saja yang perlu ditingkatkan sehingga kebugaran jasmani meningkat: Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002), komponen jasmani :

- 1) Daya tahan Kardiovaskuler
- 2) Daya tahan otot
- 3) Kekuatan otot
- 4) Kelentukan
- 5) Komposisi tubuh
- 6) Kecepatan gerak
- 7) Kelincahan
- 8) Keseimbangan
- 9) Kecepatan reaksi
- 10) Koordinasi

Komponen tersebut di atas ditingkatkan melalui kegiatan olahraga baik yang bersifat aerobik maupun anaerobic. Latihan tersebut harus diberikan sedemikian rupa dengan demikian semua komponen tersebut mengalami peningkatan kualitas jangan sampai latihan hanya dilakukan hanya bersifat aerobik saja atau hanya latihan anaerobik. Kesalahan seperti ini sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun bentuk kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002) yaitu antara lain, jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga dan sebagainya. Sementara Sumasarjuno (1996) menambahkan juga bentuk latihan antara lain, jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kesegaran jasmani dan atletik. Dari kedua pendapat tadi terkesan hampir sama karena, mereka lebih fokus terhadap olahraga aerobik saja. Memang harus diakui bahwa olahraga yang bersifat aerobik lebih mengembangkan kemampuan Kardiovaskuler

perbedaan tapi tidak terlalu prinsip. Pengalaman penulis selama ini melakukan latihan aerobik yaitu intensitas latihan diambil di tengah yakni antara 70 – 80% x DN MAX. Sedangkan lama latihan berlangsung antara 30 s/d 45 menit tiap latihan sementara frekuensi pengulangan latihan 3 kali seminggu.

## **2. Program Latihan Anaerobic**

Latihan anaerobic bertujuan untuk mengembangkan kemampuan di luar jantung, paru dan darah. Soekarman (1989) menyarankan prinsip latihan untuk ketahanan dan kekuatan anaerobic adalah memberikan beban maksimum yang dikerjakan untuk waktu yang pendek dan diulang beberapa kali". Dalam latihan ini denyut nadi tidak lagi menjadi indikator kunci untuk melihat beban latihan .

Agar latihan dapat berlangsung dengan baik dan tujuan bisa dicapai, maka jangan lupa memperhatikan prinsip latihan fisik. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002) menyarankan: (a) sesuaikan dengan kemampuan, (b) jenis latihan disenangi, (c) bervariasi, (d) didahului dengan pemanasan, latihan inti dan diakhiri dengan pendinginan, (e) untuk meningkatkan kemampuan latihan ini harus ada sedikit perubahan. Dengan kata lain prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bersifat individu, maka harus disesuaikan dengan kemampuan yang bersangkutan. Jenis latihan yang dipilih dapat disenangi maksudnya supaya jangan bosan lalu berhenti melakukan latihan. Bervariasi maksudnya untuk menghilangkan kejenuhan latihan aerobik divariasikan. Demikian juga latihan anaerobic.



## **BAB II**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Setiap kegiatan olahraga harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan guna mencapai tujuan yang diinginkan.
2. Kegiatan olahraga untuk kesehatan dilakukan minimal 3 x seminggu, lama latihan 10 menit terus menerus, melibatkan lebih 90% otot, dan intensitas latihan 70 – 80% dari DN MAX.
3. Kegiatan olahraga untuk kebugaran jasmani dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu, lama latihan 30 – 45 menit tiap latihan, dan intensitas latihan antara 70 s/d 80% x denyut nadi maksimal.
4. Latihan kebugaran jasmani harus digabung antara latihan aerobik dan anaerobic, sesuai dengan komponen kondisi yang ingin ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cooper and Brown. 1990. *Aerobic*. Jakarta : Gramedia
- Hettinger and Holmann. 1980. *Sport Medizin Arbeit und Training Grundlagen*. Stuttgart- West German : F.K.S. Verlag
- Kemenegpora RI. 2005. *UU RI No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Knight. F. John. 1997. *Jantung Kuat Bernafas Lega*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Kusuma. 1997. *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta: FK UI
- Lutan, Rusli. Dkk.1997. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1996. *Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud
- Pusat Pengembangan Jasmani. 2002. *Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda Jakarta ; Diknas*.
- Sampeno.1990. *Forum Olahraga IV*. Jakarta; Menpora.
- Sharkey. Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta; PT. Raya Grafindo Persada.
- Soekarman. R. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaa, Pelatih dan Atlit*. Jakarta: CV. Mas Agung
- SumaSardjono Sadoso.1990. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia Utama.
- Sumasardjono Sadoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Utama.

