



### **Konsep Olahraga Kesehatan**

Olahraga terdiri dari dua kata, yaitu olah dan raga. Olah merupakan kata kerja memberikan makna melakukan sesuatu. Sedangkan raga artinya adalah tubuh secara utuh/jasmani, fisik. Dalam hubungan dengan pokok bahasan ini kata olah memberikan makna melakukan kerja fisik dengan baik atau mengolah tubuh/fisik dengan baik, karena itu perlu diingat kembali bahawa aktivitas olahraga kesehatan tujuannya secara hakiki hanya untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan.

Secara umum semua cabang olahraga dapat digunakan untuk memelihara kesehatan, dengan catatan semua prasarat yang telah dibahas pada bagian terdahulu harus diterapkan. Namun demikian perlu juga diperhatikan dengan baik bahwa makhluk yang namanya manusia adalah sama dalam ketidak samaan. Artinya walaupun sama-sama manusia, namun secara fisik ada yang cacat, ada yang sangat trampil. Sedangkan secara sosial ada yang kaya raya, tetapi ada juga yang miskin, kemudian bila dilihat secara rohani ada yang sangat saleh, jujur atau sebaliknya.

Dengan memperhatikan uraian tersebut di atas, maka olahraga kesehatan sangat penting untuk memperhatikan dan menerapkan nilai positif yang terkandung secara utuh dalam olahraga, yaitu unsur pendidikan dan kebersamaan. Ini penting untuk diterapkan, karena dalam kehidupan sosial yang erat hubungannya dengan wawasan kebangsaan dan ketahanan nasional pendidikan tidak akan pernah ada tanpa kebersamaan, misalnya disekolah ada interaksi antara guru dan murid, demikian pula dalam kehidupan bermasyarakat, sadar atau tidak sadar pendidikan dan kebersamaan selalu bergandengan. Kebersamaan tidak akan pernah ada tanpa orang lain. Jadi nilai positif yang harus menjadi salah satu unsur dasar dalam melakukan olahraga kesehatan adalah setara dalam kebersamaan dan semua untuk satu. Kata kuncinya adalah bergerak untuk sehat, bersama untuk satu, silih asah silih asih. Bila prinsip dasar tersebut di atas dapat diterapkan dalam tiap kelompok pelaku olahraga kesehatan, tentu semakin hari semakin banyak yang merasa tidak tersisih atau disisihkan karena kurang terampil, karena sikaya dan simiskin dapat bersama-sama berolahraga, saling mengingatkan dan saling mengasahi. Bila keadaan tersebut terwujud, suatau saat dinegeri tercinta ini tentu tidak ada lagi tindak kekerasan, tidak ada aksi protes yang memicu pertumbuhan darah, tidak ada lagi ketegangan antar sesama hanya karena perbedaan agama, suku dan idiologi, dan pada akhirnya tidak adalagi kerusakan sendi-sendi kebangsaan,

Sehubungan dengan olahraga kesehatan tersebut di atas Giriwijoyo (2007) mengatakan bahwa konsep olahraga kesehatan adalah; Padat gerak, bebas stress, singkat

(cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, masal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat dan aman).

Padat gerak, tidak ada waktu terbuang dengan sia-sia. Masal, dilakukan oleh banyak orang, sebagai ajang interaksi saling menghargai, saling mengasihi dan saling mengingatkan. Mudah, gerakan tidak sulit, dapat dilakukan oleh semua orang tanpa harus menggunakan teknik tinggi. Meriah, bebas dari stress. Fisiologis, intensitas dalam batas sesuai kemampuan masing-masing. Yaitu antara 65-70% dari denyut nadi maksimal.

Berbeda dengan olahraga prestasi, intensitas bisanya mencaai 100% dari nadi maksimal. Artinya dalam olahragaprestasi intensitas latihan selalu menuntut tubuh bekerja berat (terkecuali pada awal Tahap Persiapan Umum). Tuntutan kerja berat itulah yang selalu membuka peluang cedera lebih besar pada olahraga prestasi dibandingkan dengan olahraga kesehatan. Salah satu hasil penelitian Cooper dalam bidang olahraga kesehatan menunjukan, bahwa orang yang melakukan olahraga kesehatan secara teratur umurnya lebih panjang dibanding mantan atlet atau kelompok orang yang melakukan olahraga tetapi tidak rutin.

Bentuk olahraga yang memenuhi kriteria olahraga kesehatan menurut Giriwijoyo (2007) adalah, Senam aerobik, Pencak silat (kembang), karate (kata), jalan cepat dan jogging, yang terbaik adalah senam aerobik, karena dapat menjangkau semua sendi dan otot-otot tubuh.

### **Ciri Umum Olahraga Kesehatan**

Dalam hubungannya dengan olahraga kesehatan ada tiga kelompok besar masyarakat:

1. Kelompok pesantai. Kelompok ini adalah terdiri dari orang-orang yang tidak melakukan olahraga. Umumnya mereka adalah orang kurang gerak atau disebut juga dengan istilah hypokinetik, karena itu mereka rentan terhadap semua jenis penyakit.
2. Kelompok pelaku olahraga berat. Kelompok ini umumnya melakukan olahraga lebih dari keperluannya.
3. Kelompok atlet. Kelompok ini dalam program latihannya memang sengaja mengeksplotasi kemampuan mereka sampai maksimal, lebih-lebih saat berlomba atau bertanding.

Ciri olahraga kesehatan secara teknis-fisologis adalah:

- \*. Gerakannya mudah sehingga dapat dilakukan dan diikuti oleh seluruh peserta yang sifatnya massal.
- \*. Intensitasnya sub maksimal.
- \*. Terdiri dari satuan-satuan gerakan yang secara sengaja dibuat dapat menjangkau seluruh sendi dan otot
- \*. Gerakan-gerakan dapat dirangkai menjadi gerakan yang kontinu. Ini penting, karena memudahkan untuk mengatur volume dan intensitas secara bertahap
- \*. Bebas stress, karena non kompetitif
- \*. Dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu, diselingi hari istirahat
- \*. Intensitas antara 65-80 % dari denyut jantung maksimal.

Penjelasan tersebut di atas ingin mengingatkan para pelaku olahraga, khususnya kelompok pelaku olahraga kesehatan, bahwa falsafah olahraga kesehatan adalah berolahraga untuk sehat. Sedangkan falsafah dasar olahraga kompetitif untuk kehormatan bangsa. Jadi bila ada pelaku olahraga yang tadinya sehat (tidak ada gangguan penyakit) lalu sakit, dapat dipastikan yang bersangkutan salah atau keliru dalam melakukan

kegiatan olahraganya. Kekeliruan temaksud mungkin karena volume dan intensitas terlalu tinggi atau mungkin jumlah hari latihan dan sesi latihan terlalu banyak. Keadaan ini pernah saya alami waktu usia relatif muda, tanpa saya sadari saya telah lama menderita tekanan darah rendah. Kemudian perlu juga untuk diingat, bahwa kalau sebelumnya tidak pernah berolahraga, maka sebelum bergabung atau sebelum mengikuti aktivitas olahraga kesehatan periksakan lebih dahulu status kesehatan anda pada dokter.



### **Sasaran Dan Intensitas Olahraga Kesehatan**

- Setiap macam kegiatan yang dilakukan oleh manusia tentu ada tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, demikian juga olahraga kesehatan, sasarannya adalah;
- Sasaran 1: Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada. Misalnya; meskipun orang sudah harus memakai kursi roda, ia harus mau bergerak, memelihara dan meningkatkan kemampuan geraknya yang masih tersisa atau masih ada, misalnya melakukan stretching pada bagian tubuh yang masih bisa digerakan.
  - Sasaran 2: Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak otot dengan cepat dan antagonistik.
  - Sasaran 3: Memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai atau meningkatkannya minimal hingga kategori sedang.

Agar gerakan-gerakan yang dilakukan saat latihan efektif dan aman maka volume dan intensitas latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing. Untuk olahraga kesehatan unsur dasarnya lebih ditekankan pada lama waktu latihan dan denyut jantung. Contoh; senam aerobik dilakukan selama 35 menit non stop, kecepatan gerakan mampu merangsang jantung berdenyut sebanyak 140 kali/menit. Jadi volumenya 35 menit, dan intensitasnya berupa denyut jantung/nadi sebanyak 140kali/menit. Contoh lain; seorang penggemar jogging lari mengelilingi stadion sebanyak 6 keliling, waktu yang digunakan untuk menyelesaikan kegiatannya adalah 12 menit'. Pada keadaan ini 6 keliling (jarak) sebagai volume waktu 12 menit sebagai intensitas. Dengan kata lain kecepatan rata-rata per meter adalah  $2400:12 = 200$ . Kecepatan lari 200 meter menit inilah yang menentukan prekuensi denyut jantung per menit.

Denyut nadi adalah gelombang tekanan darah yang berasal dari jantung, karena itu denyut nadi dapat memberikan jumlah denyutan yang sama dengan jumlah denyut jantung walaupun dalam keadaan istirahat, sakit bekerja atau berolahraga. Denyut nadi juga dapat memberikan gambaran tentang kondisi seseorang, misalnya dalam bidang medis dapat digunakan untuk mengetahui atau menentukan fungsi normal tubuh. Selain itu oleh dokter atau paramedis denyut nadi juga dapat digunakan untuk mengetahui keberhasilan suatu terapi.

Kemudian bila nadi itu diraba dan dipelejadi dengan saksama, pada orang yang terlatih ada empat hal yang dapat dirasakan;

1. Kekuatan denyut yang menekan jari-jari tangan terasa lebih kuat dibanding dengan orang yang tidak terlatih.
2. Pembuluh nadi terasa lebih tebal namun tetap lunak dan elastis.
3. Irama dan kekuatan tekanan teratur.
4. Frekuensi denyut nadi waktu istirahat lebih rendah dari sebelum terlatih.

Denyut nadi yang lambat merupakan suatu keuntungan bagi pemiliknya, karena dalam keadaan demikian jantung mempunyai waktu istirahat yang lebih lama di antara tiap denyutan. Keadaan tersebut memberikan kesempatan bagi jantung untuk terisi oleh darah lebih banyak. Dengan mengangkat pendapat Morehouse, Matjan (2000:20) mengatakan, “dengan frekuensi 60 kali berdenyut per menit waktu untuk jantung terisi oleh darah dua kali lebih lama dari waktu pengisian jantung yang frekuensinya 90 kali permenit”. Selanjutnya dijelaskan juga bahwa menurut laporan penelitian Persatuan Ahli penyakit jantung tahun 1984 yang diungkapkan oleh Morehouse, di lingkungan kadet Angkatan Udara Amerika Serikat ditemukan beberapa orang yang nadinya berdenyut hanya 30 kali dalam satu menit. Kemudian Matjan (2000:20) juga mengatakan, “makin rendah denyut nadi yang dimiliki seseorang maka makin sehatlah orang itu. Bila denyut nadi lebih dari 80 kali per menit kesegaran jasmani orang itu buruk. Bila kerja fisik yang dilakukan relatif ringan nadinya berdenyut 120 kali per menit itu berarti alat-alat tubuhnya tidak efisien”.

Tabel berikut, diharapkan dapat memberikan ilustrasi dan pengertian tentang keuntungan memiliki denyut nadi/ jantung yang lebih rendah atau sebaliknya.

Waktu	Frekuensi Denyut Nadi		Selisih
1 menit	55	80	25
1 jam	3300	4800	1500
1 hari	79200	115200	36000
1 bulan	2376000	3456000	1080000
1 tahun	28512000	41472000	38620800
25 tahun	712800000	1036800000	324000000
80 tahun	2 2809600000	33177600000	1036800000

Para ahli ilmu faal sejak lama sudah mengetahui bahwa beban kerja fisik sebesar  $\pm 70\%$  dari denyut nadi maksimal merupakan intensitas yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, selanjutnya diketahui juga bahwa intensitas di bawah  $60\%$  dari denyut nadi maksimal hasil latihannya dinyatakan kurang efektif. Kemudian para ahli juga sepakat bahwa intensitas latihan yang lebih dari  $90\%$  dari frekuensi denyut nadi maksimal berbahaya, khususnya untuk para pelaku olahraga kesehatan. Berdasarkan temuan-temuan tersebut di atas, demi keamanan para pelaku olahraga kesehatan dianjurkan agar latihan menggunakan intensitas antara  $60\text{-}80\%$  dari denyut nadi maksimal. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\text{Intensitas } (220\text{-umur}) = \text{target nadi latihan}$$

Contoh: Agus berusia 40 tahun, baru pertama kali latihan. Intensitas latihannya yang paling aman adalah antara  $60\text{-}65\%$  dari denyut nadi maksimalnya. Jadi target nadi latihan Agus kalau menggunakan  $60\%$  dari denyut nadi maksimal adalah;  $60\% (220\text{-}40) = 60\% \times 180 = 108$  kali per menit. Intensitas seperti ini bagi orang yang sudah terlatih tentu

sangat ringan, tetapi bagi orang yang latar belakangnya kurang gerak dan baru berlatih intensitas tersebut mungkin berat.

TABEL DENYUT NADI LATIHAN

PERSENTASE DENYUT NADI						
	60%	65%	70%	75%	80%	85%
USIA	DENYUT NADI LATIHAN					
20 thn	120	130	140	150	160	170
25 thn	117	127	137	146	156	166
30 thn	114	124	133	143	152	162
35 thn	111	120	130	139	148	157
40 thn	108	117	126	135	144	153
45 thn	105	114	123	131	140	149
50 thn	102	111	119	128	136	145
55 thn	99	107	116	124	132	140
60 thn	96	104	112	120	128	136
65 thn	93	101	109	116	124	132
70 thn	90	98	105	113	120	128
75 thn	87	94	102	109	116	123
80 thn	84	91	98	105	112	119

### Ringkasan

Aktivitas olahraga kesehatan tujuannya secara hakiki hanya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan

Secara umum semua cabang olahraga dapat digunakan untuk memelihara kesehatan, dengan catatan semua prasarat yang telah dibahas pada bagian terdahulu harus diterapkan. Namun demikian perlu juga diperhatikan dengan baik bahwa makhluk yang namanya manusia adalah sama dalam ketidak samaan. Ada yang cacat, ada yang sangat trampil. Secara sosial ada yang miskin ada yang kaya raya. Kemudian secara rohani ada yang saleh, jujur atau sebaliknya.

Nilai positif yang harus menjadi salah satu unsur dasar dalam melakukan olahraga kesehatan adalah setara dalam kebersamaan, semua untuk satu. Kata kuncinya adalah bergerak untuk sehat, bersama untuk satu, silih asah silih asih. Bila kata kunci ini diuraikan berolahraga untuk sehat, tidak ada yang merasa tersisih atau disisihkan karena kurang terampil, sikaya simiskin dapat bersama-berolahraga, saling mengingatkan dan saling mengasahi.

Falsafah olahraga kesehatan adalah berolahraga untuk sehat. Sedangkan falsafah dasar olahraga kompetitif, prestasi untuk kehormatan bangsa.

Bila ada pelaku olahraga yang tadinya sehat (tidak ada gangguan penyakit), kemudian setelah berlatih lalu sakit, dapat dipastikan yang bersangkutan salah atau keliru dalam melakukan kegiatan olahraganya. Kekeliruan temaksud mungkin karena volume dan intensitas terlalu tinggi atau mungkin jumlah hari latihan dan sesi latihan terlalu banyak.

Untuk menentukan beban kerja fisik pada olahraga kesehatan unsur dasarnya adalah waktu efektif yang digunakan untuk latihan dan denyut jantung.

## **Latihan**

### **A. Petunjuk latihan**

1. Sebelum menjawab setiap butir soal latihan, wajib bagi anda untuk membaca dan memahami semua materi dengan baik.
2. Sebelum anda menjawab baca dan pahami soal latihan dengan cermat.

### **B. Soal Latihan**

1. Apa makna dan tujuan hakiki olahraga kesehatan?
2. Sebutkan kata kunci olahraga kesehatan dan makna yang terkandung didalamnya.
3. Bagaimana bunyi konsep kesehatan olahraga menurut Giriwijoyo.
4. Sebutkan makna dari tiap kata tersebut.
5. Apa perbedaan falsafah olahraga kesehatan dan olahraga kompetitif?
6. Hitung intensitas latihan anda, target nadi latihan 75% dari maksimal.