



**MODUL  
II**

## **OLAHRAGA KESEHATAN**

### **PENDAHULUAN**

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Oleh karena itu kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya. Namun orang sering lupa bersyukur manakala ia sedang sehat dan baru akan menyadari betapa nikmatnya sehat setelah ia menjadi sakit.

Pemeliharaan dan peningkatan derajat sehat merupakan bagian dari upaya pencegahan yang terdiri dari upaya pencegahan kepada faktor lingkungan dan upaya pencegahan langsung kepada faktor manusianya. Olahraga merupakan bagian dari upaya pencegahan langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan dan pencegahan yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis).

Dalam hubungan dengan nikmatnya sehat, maka semua orang tentu ingin tetap sehat, dan bahkan ingin meningkat derajat kesehatannya. Sayangnya tidak semua orang merasa perlu melakukan Olahraga, walaupun ia juga tahu akan ungkapan bahwa olahraga menyehatkan. Pada hakekatnya semua lembaga Pemerintah maupun swasta, yang membina maupun yang menggunakan sumber daya manusia, yang bergerak di bidang apapun, sadar maupun tidak, dalam setiap kegiatannya selalu terkandung tujuan memelihara/ membina mutu sumber daya manusia. Pembinaan mutu sumber daya manusia ini tujuan utamanya adalah meningkatkan derajat kesejahteraan dan produktivitas mereka untuk menuju ke Sejahtera Paripurna. Sejahtera paripurna adalah sejahtera seutuhnya yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial sesuai dengan konsep sehat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang mengemukakan bahwa: Sehat adalah Sejahtera Jasmani, Rohani dan Sosial, bukan hanya bebas dari Penyakit, Cacat ataupun Kelemahan. Pencapaian sejahtera paripurna ini dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan sesuai dengan bidang kegiatannya masing-masing. Olahraga membina mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya ke aspek jasmaniah; agama membina mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya ke aspek rohaniah; sedangkan kehidupan sosial meningkatkan mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya kepada aspek sosial. Demikianlah maka setiap kegiatan yang mengandung tujuan pembinaan mutu sumber daya manusia akan selalu melalui pendekatannya kepada salah satu aspek dari ketiga macam sejahtera tersebut. Dalam kaitan dengan hal ini maka Olahraga, dimanapun diselenggarakannya, harus senantiasa diselaraskan dengan tujuan pencapaian sejahtera termaksud di atas, yang merupakan Sejahtera Paripurna atau sehat seutuhnya! Walaupun Olahraga membina mutu sumber daya manusia melalui pendekatannya kepada aspek Jasmaniah, namun Olahraga mempunyai potensi besar untuk juga mengembangkan aspek rohani dan aspek sosial. Hal demikian akan terungkap jelas pada pembahasan lebih lanjut dalam naskah ini.

Mengacu kepada Sejahtera Paripurna sebagai tujuan pembinaan mutu sumber daya manusia, maka secara umum tujuan pembinaan-pemeliharaan Kesehatan adalah memelihara dan/atau meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologisnya, yaitu secara biologis/ jasmaniah menjadi (lebih) mampu menjalani peri kehidupannya secara mandiri, tidak tergantung pada bantuan orang lain; secara psikologis/ rohaniah menjadi (lebih)

mampu memposisikan diri dalam hubungannya dengan Al Khalik beserta seluruh ciptaanNya berupa alam semesta beserta seluruh isinya; dan secara sosiologis menjadi (lebih) mampu bersosialisasi dengan masyarakat lingkungannya sehingga senantiasa secara timbal balik dapat menyumbang dan memperoleh manfaat dari pengetahuan dan kegiatan hidupnya. Meningkatnya kemampuan mandiri dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologis ini berarti meningkatnya kemampuan dan kualitas hidup yang berarti juga meningkatnya kesejahteraan hidup, yang senantiasa harus diusahakan untuk mencapai ketiga aspek Sehatnya WHO yaitu sejahtera Jasmani, Sejahtera Rohani dan Sejahtera Sosial, yang berarti Sejahtera Paripurna ! Pada generasi muda, masa pertumbuhan dan perkembangan adalah masa pembentukan pola perilaku dan masa terjadinya internalisasi nilai-nilai sosial dan kultural. Oleh karena itu wujud kegiatan Pembinaan-pemeliharaan Kesehatan melalui olahraga bagi generasi muda harus juga ditujukan untuk mendapatkan ketiga aspek Sehatnya WHO tersebut di atas.

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan rohaniyah dilakukan dengan upaya menunjukkan dan menyadari posisi dirinya dalam hubungannya dengan Al Khalik beserta seluruh ciptaanNya di alam semesta ini, sehingga karenanya mempunyai rasa tanggung-jawab yang tinggi untuk menyelenggarakan interaksi yang dapat melestarikan lingkungan dengan sebaik-baiknya disertai rasa percaya diri yang tinggi namun rendah hati. Perlu pula ditanamkan kesadaran untuk selalu mau melakukan upaya-upaya untuk menyegarkan suasana kehidupan, mencerdaskan kemampuan intelektual dan menghilangkan sebanyak mungkin stress, serta dengan meningkatkan volume dan kualitas pemahaman dalam peri kehidupan beragama beserta peningkatan kualitas pelaksanaan ibadahnya. Olahraga baik sebagai kegiatan maupun sebagai media Pendidikan mempunyai potensi yang besar untuk menyumbangkan kontribusinya dalam masalah ini. Melalui Olahraga dapat dengan mudah ditunjukkan betapa terbatasnya kemampuan manusia, betapa perlu kita memelihara lingkungan hidup kita, betapa banyak hal yang di luar kemampuan akal manusia dan betapa perlu kita mencegah kerusakan dan perbuatan-perbuatan yang dapat menimbulkan kerusakan di muka bumi karunia Allah ini.

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan jasmaniah dilakukan dengan upaya untuk meningkatkan derajat Sehat Dinamis (sehat dalam gerak) melalui berbagai bentuk Olahraga, khususnya Olahraga Kesehatan, yang akan dibahas lebih lanjut dalam naskah ini.

Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial juga dapat diperoleh melalui kegiatan Olahraga Kesehatan yang memang dilakukan secara berkelompok. Berkelompok merupakan rangsangan dan sarana untuk meningkatkan kesejahteraan Sosial, oleh karena masing-masing individu akan bertemu dengan sesamanya, sedangkan suasana lapangan pada Olahraga (Kesehatan) akan sangat mencairkan kekakuan yang disebabkan oleh adanya perbedaan status intelektual dan kondisi sosio-ekonomi para Pelakunya.

Setelah mempelajari modul ini mahasiswa diharapkan:

1. Memahami tentang pengertian Olahraga Kesehatan.
2. Memahami tentang Kebugaran Jasmani.
3. Mempunyai pemahaman dan dapat mengaplikasikan ilmu mengenai Olahraga Kesehatan dan Kebugaran Jasmani.

Materi modul ini disusun menjadi dua kegiatan belajar, yaitu:

- Kegiatan Belajar 1 : Olahraga Kesehatan  
Kegiatan Belajar 2 : Kebugaran Jasmani

Agar dapat memahami materi modul ini dengan baik serta mencapai kompetensi yang diharapkan, gunakan strategi belajar sebagai berikut:

1. Bacalah uraian materi setiap kegiatan belajar dengan seksama.
2. Lakukan latihan sesuai dengan petunjuk dalam kegiatan ini.
3. Cermati dan kerjakan tugas-tugas, gunakan hasil pemahaman yang telah anda miliki.
4. Kerjakan tes formatif seoptimal mungkin, dan gunakan rambu-rambu jawaban untuk membuat penilaian.
5. Nilailah hasil belajar anda sesuai dengan indikatornya.

**KEGIATAN BELAJAR I**

**Olahraga Kesehatan**

Olahraga Kesehatan adalah Olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat Kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (Sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (Sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/ atau mengatasi keadaan gawat-darurat. Berbeda dengan Olahraga Prestasi yang menuntut kemampuan organ-organ tubuh secara maksimal, Olahraga Kesehatan justru melatih dan memelihara organ-organ tubuh untuk dapat tetap berfungsi normal dalam keadaan gerak (sehat dinamis) yang dengan demikian pasti normal pula dalam keadaan istirahat (sehat statis).

**Oleh karena itu Olahraga, khususnya Olahraga Kesehatan hendaknya dijadikan sebagai materi pokok dalam pelaksanaan pembinaan mutu sumber daya manusia melalui pendekatan dari aspek jasmaniah.** Diperlukan kreativitas yang tinggi untuk membuat berbagai variasi bentuk aktivitas gerakannya, agar olahraga kesehatan menjadi tidak membosankan, tetapi konsep dasarnya harus tetap Olahraga Kesehatan.

Dampak psikologis yang sangat positif dengan diterapkannya Olahraga Kesehatan di Lembaga Persekolahan/ Pendidikan adalah **rasa kesetaraan dan kebersamaan** di antara sesama Pelaku, oleh karena mereka semua merasa dapat dan mampu melakukan Olahraga Kesehatan dengan baik secara bersama-sama. Sebaliknya, bila Olahraga cabang yang diterapkan (misalnya tenis meja, tenis, bulutangkis, dll) hal demikian dapat menyebabkan banyak siswa/ orang menjadi merasa terpinggirkan dari kegiatan olahraga karena merasa tidak mampu berpartisipasi khususnya bila telah mengait ke aspek sosio-ekonomis oleh karena mahalnnya sarana, prasarana dan pelaksanaannya. Dampak lebih lanjut dari rasa terpinggirkan ialah timbulnya kebencian atau ketidak-acuhan sebagian siswa/ orang terhadap olahraga ! Kondisi demikian merupakan kondisi psikologis yang sangat tidak menguntungkan bagi perkembangan dan penyebar-luasan olahraga di masyarakat ! Dengan pengelolaan yang baik maka suasana lapangan dikala melakukan olahraga kesehatan, akan sangat meningkatkan gairah dan semangat hidup para Pelakunya ! Demikianlah maka potensi Olahraga (Kesehatan) sangat perlu difahami oleh semua pihak yang berkepentingan dalam pembinaan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, yang merupakan wujud dari peningkatan mutu sumber daya manusia.

Olahraga Kesehatan adalah Olahraga untuk memelihara dan/atau untuk meningkatkan derajat Kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (Sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (Sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat-darurat.

Olahraga Kesehatan meningkatkan derajat Sehat Dinamis (Sehat dalam gerak), pasti juga Sehat Statis (Sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. **Gemar berolahraga : mencegah penyakit, hidup sehat dan nikmat ! Malas berolahraga : mengundang penyakit. Tidak berolahraga : menelantarkan diri !**

Kesibukan dalam kehidupan "Duniawi" dalam budaya "modern" saat ini, sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi (penyakit bukan oleh karena infeksi), di antaranya yang terpenting adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan Olahraga. Olahraga (Kesehatan) : Banyak gerak dan bebas stress, mencegah penyakit dan menyehatkan ! Olahraga adalah kebutuhan hidup bagi orang yang mau berpikir. Bukan Allah menganiaya manusia, tetapi manusia menganiaya dirinya sendiri ! Pemahaman dan perilaku ini sudah harus ditanamkan sejak usia dini, yaitu semenjak

mereka masih di tingkat Pendidikan Dasar, baik di Sekolah Umum maupun di Pondok Pesantren! Cara penyajian Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah, di Pondok Pesantren maupun di masyarakat umum, harus dapat menjadikan siswa/santri maupun peserta umum menjadi butuh akan Olahraga, khususnya demi kesehatannya serta demi meningkatkan kemampuan belajar maupun kemampuan melaksanakan tugas-tugasnya, sehingga setiap orang akan selalu menyambut gembira setiap datang jadwal penyelenggaraan olahraga massaal. Oleh karena sudah menjadi kebutuhan, maka mereka akan merasa dirugikan manakala penyelenggaraan Olahraga ditiadakan. Untuk ini diperlukan guru-guru Pendidikan Jasmani dan Instruktur-instruktur Olahraga Kesehatan yang **faham benar akan makna penyelenggaraan Olahraga** di Sekolah, di Pondok Pesantren, maupun di masyarakat luas.

Konsep Olahraga Kesehatan adalah: **Padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massaal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman) !** Massaal : Ajang silaturahmi, ajang pencerahan stress, ajang komunikasi sosial ! Jadi Olahraga Kesehatan membuat manusia menjadi sehat Jasmani, Rohani dan Sosial yaitu Sehat seutuhnya sesuai konsep Sehat WHO ! Adekuat artinya cukup, yaitu cukup dalam waktu (10-30 menit tanpa henti) dan cukup dalam intensitasnya. Menurut Cooper (1994), intensitas Olahraga Kesehatan yang cukup yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80% DNM sesuai umur (Denyut Nadi Maximal sesuai umur = 220-umur dalam tahun). Masalah intensitas yang adekuat ini harus menjadi perhatian terutama pada Olahraga Kesehatan Sasaran-3 (lihat Sasaran Olahraga Kesehatan).

Berbeda dengan Olahraga Prestasi yang menuntut kemampuan maksimal organ-organ tubuh, Olahraga Kesehatan justru melatih dan memelihara organ-organ tubuh untuk dapat tetap berfungsi normal dalam keadaan gerak (sehat dinamis) yang dengan demikian pasti normal pula dalam keadaan istirahat (sehat statis). Inilah sebabnya mengapa olahraga prestasi dan olahraga dengan intensitas tinggi pada umumnya selalu mengundang risiko cedera yang lebih besar dari pada olahraga kesehatan. Yang lebih berbahaya lagi, ialah bahwa **olahraga berat dapat menjadi pemicu terjadinya serangan jantung dan stroke yang mematikan** di waktu melakukan olahraga berat, khususnya pada usia madya ke atas. Oleh karena itu olahraga kesehatan harus submaximal, kecuali pada waktu menjalani tes kebugaran jasmani.

Sehat Dinamis hanya dapat diperoleh bila ada kemauan mendinamiskan diri sendiri, khususnya melalui kegiatan Olahraga (Kesehatan). Hukumnya adalah : Siapa yang makan, dialah yang kenyang ! Siapa yang mengolahraganya, dialah yang sehat! Tidak diolah berarti siap dibungkus ! Klub Olahraga Kesehatan adalah Lembaga Pelayanan Kesehatan (Dinamis) di lapangan. Dalam kaitan dengan ini maka setiap lembaga yang membina mutu sumber daya manusia harus juga berfungsi sebagai Lembaga Pelayanan Kesehatan lapangan, dalam rangka program pokok yaitu meningkatkan mutu sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani dan sosial !

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala kemampuan dan segala nikmat yang lain! Karena itu syukurilah nikmat sehat karunia Allah ini dengan senantiasa memelihara serta meningkatkan derajat sehat dinamis Anda melalui gerak, khususnya melalui Olahraga Kesehatan !

Bentuk olahraga yang memenuhi kriteria Olahraga Kesehatan yang dapat disajikan di Lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia adalah misalnya: Senam Aerobik, Pencak Silat, Karate yang kesemuanya dapat disajikan secara massaal, di samping tentu saja Jalan cepat dan/ Lari lambat (jogging). Tetapi yang terbaik ialah tiga yang pertama oleh karena dapat menjangkau seluruh sendi dan otot-otot tubuh, di samping juga merangsang otak untuk berpikir, khususnya senam aerobik, karena Peserta Senam Aerobik harus memperhatikan dan segera menirukan gerak instruktur yang selalu berubah tanpa pola, sehingga gerakan-gerakannya tidak dapat

dihafalkan ! Bila Peserta sudah hafal, maka rangsangan terhadap proses berpikir menjadi berkurang. Oleh karena itu senam aerobik pada umumnya yang tidak berpola tetap, adalah lebih baik dalam hal rangsangannya terhadap proses berpikir yang akan meningkatkan kecerdasan dan khususnya bagi para lansia akan mencegah atau menghambat kepikunan.

Contoh Olahraga Kesehatan berbentuk senam yang dapat mencapai Sasaran-3 (Aerobiks) ialah Senam Pagi Indonesia seri D (SPI-D). Satu seri SPI-D memerlukan waktu 1'45", sehingga untuk memenuhi kriteria waktu yang adekuat maka SPI-D harus dilakukan minimal 6x berturut-turut tanpa henti, yang akan mencapai waktu 10.5 menit. Menurut penelitian, bila SPI-D dilakukan dengan sungguh-sungguh maka intensitasnya dapat mencapai tingkat adekuat sesuai kriteria Cooper. SPI-D ini macam gerak dan tata-urutannya sudah berpola tetap sehingga lama-kelamaan Peserta dapat menjadi hafal akan macam gerakan dan tata-urutannya. Bila Peserta sudah hafal, maka rangsangan terhadap proses berpikir menjadi berkurang. Oleh karena itu senam aerobik pada umumnya yang tidak berpola tetap, adalah lebih baik dalam hal rangsangannya terhadap proses berpikir. Tetapi dalam hal intensitas, senam aerobik berpola tetap seperti SPI-D lebih baik oleh karena gerakan yang sudah dapat dihafalkan dapat dilakukan dengan lebih intensif.

Demikianlah maka potensi Olahraga (Kesehatan) sangat perlu difahami oleh semua pihak yang berkepentingan dalam pembinaan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya untuk mewujudkan peningkatan mutu sumber daya manusia pada umumnya.

**Wahai manusia, bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup !**

SHALATLAH, SEBELUM DISHALATI !

### **Ciri Olahraga Kesehatan**

Pesantai adalah orang yang tidak melakukan olahraga sehingga cenderung kekurangan gerak. Sebaliknya Pelaku olahraga berat melakukan olahraga lebih dari keperluannya untuk pemeliharaan kesehatan. Demikianlah maka Pelaku Olahraga Kesehatan adalah orang yang tidak kekurangan gerak tetapi bukan pula Pelaku olahraga berat. Olahraga yang dianjurkan untuk keperluan kesehatan adalah aktivitas gerak raga dengan intensitas yang setingkat di atas intensitas gerak raga yang biasa dilakukan untuk keperluan pelaksanaan tugas kehidupan sehari-hari (Blair, 1989 dalam Cooper, 1994). Oleh karena itu setiap orang mempunyai dosis olahraganya masing-masing. Dalam hal Olahraga Kesehatan dilakukan secara berkelompok (massaal) yang dipimpin seorang Instruktur atau Guru Olahraga, maka setiap Peserta harus berusaha mengikutinya sebaik mungkin namun sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Ciri Olahraga Kesehatan secara teknis-fisiologis adalah :

- gerakannya mudah, sehingga dapat diikuti oleh orang kebanyakan dan seluruh Peserta pada umumnya (bersifat massaal).
- intensitasnya sub-maksimal dan homogen (faktor keamanan), bukan gerakan-gerakan maksimal atau gerakan eksplosif maksimal.
- terdiri dari satuan-satuan gerak yang dapat (secara sengaja) dibuat untuk menjangkau seluruh sendi dan otot, serta dapat dirangkai untuk menjadi gerakan yang kontinu (tanpa henti). Adanya satuan gerakan merupakan faktor penting untuk dapat mengatur dosis dan intensitas olahraga kesehatan secara bertahap.
- bebas stress (non kompetitif = tidak untuk dipertandingkan)

- diselenggarakan 3-5x/minggu (minimal 2x/minggu).
- dapat mencapai intensitas antara 65-80% denyut nadi maksimal (DNM) sesuai umur. DNM sesuai umur = 220 – umur dalam tahun. Sebaiknya tiap Peserta mengetahui cara menetapkan dan menghitung denyut nadi latihan masing-masing.

Hal di bawah ini perlu diperhatikan dan difahami dengan baik :

Bila seseorang melakukan olahraga untuk tujuan kesehatan tetapi lalu ia menjadi sakit oleh karenanya, maka dapat dipastikan bahwa ia telah salah dalam melaksanakan olahraga kesehatannya. Pelatihan olahraga (kesehatan) harus selalu dilakukan secara bertahap, oleh karena pentahapan adalah prosedur keamanan. Sebaliknya kalau orang melakukan olahraga untuk tujuan prestasi, jangankan hanya ancaman sakit, adanya ancaman kematianpun harus dapat difahami oleh karena prestasi itu demi kehormatan bangsa dan negara. Itulah falsafah dasar bagi olahraga kesehatan dan olahraga prestasi!

**Sasaran Olahraga Kesehatan.**

Sasaran-1: Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada (memobilisasi seluruh persendian).

Misalnya orang yang terikat pada kursi roda sekalipun, harus tetap memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada pada semua persendiannya, serta memelihara fleksibilitas dan kemampuan koordinasi, melalui gerakan-gerakan misalnya Senam pada bagian-bagian tubuh yang masih dapat digerakkan. Kemampuan dasar (fisik) dan kemampuan koordinasi dapat ditingkatkan dengan mengharuskan Peserta mengikuti gerakan-gerakan yang dicontohkan instruktur seintensif dan seakurat mungkin sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

- Sasaran-2 : Meningkatkan kemampuan otot untuk dapat meningkatkan kemampuan geraknya lebih lanjut. Latihan dilakukan dengan “mengisi” gerakan-gerakan yang dilakukan dengan cepat dan antagonistik, sehingga terjadi tambahan beban yang ditimbulkan oleh adanya gaya kinetik (gerak sentakan) yang harus diatasinya (prinsip Pliometriks!).
- Sasaran-3 : Memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai atau me-ningkatkannya untuk mencapai katagori minimal “sedang”.

Contoh pentahapan Olahraga Kesehatan Sasaran-3 (Aerobiks) :

**Program Jalan Cepat Progresif : Usia < 50 th.**

Minggu	Waktu (men)	Jarak (m)	Waktu/400m (men)	Keliling	Frek/mgg	
					Atl	Kes
1	20	1600	5'	4	4-5 x	3 x
2	22.5	2000	4'30"	5	4-5 x	3 x
3	25	2400	4'10"	6	4-5 x	3 x
4	27.5	2800	4'	7	4-5 x	3 x
5	30	3200	3'40"	8	4-5 x	3 x*)
6	28.5	3200	3'34"	8	4-5 x	
7	27	3200	3'23"	8	4-5 x	
8	25.5	3200	3'11"	8	4-5 x	
9	24	3200	3'	8	4-5 x	
10	27	3600	3'	9	4-5 x	
11	30	4000	3'	10	4-5 x	
12	33	4400	3'	11	4-5 x	

13                      36    4800                      3'                      12                      4-5 x  
\*) Untuk Olahraga Kesehatan beban latihan cukup s/d minggu 5, latihan dilanjutkan tetap 3x/ minggu untuk pemeliharaan !

**Program Jalan Cepat Progresif : Usia  $\geq$  50 th.**

Minggu	Waktu (men)	Jarak (m)	Waktu/400m (men)	Keliling	Frek/mgg	
					Atl	Kes
1	25	1600→	6' 15"	4	4-5 x	3 x
2	22.5	1600	5' 38"	5	4-5 x	3 x
3	20	1600	5'	6	4-5 x	3 x
4	20	1600	5'	7	4-5 x	3 x
5	22.5	2000	4' 30"	8	4-5 x	3 x
6	22.5	2000	4' 30"	8	4-5 x	3 x
7	25	2400	4' 10"	8	4-5 x	3 x
8	25	2400	4' 10"	8	4-5 x	3 x
9	27.5	2800	3' 56"	8	4-5 x	3 x
10	27.5	2800	3' 56"	9	4-5 x	3 x
11	30	3200	3' 45"	10	4-5 x	3 x*)
12	37.5	4000	3' 45"	11	4-5 x	
13	28.5	3200	3' 56"	12	4-5 x	
14	35.5	4000	3' 33"		4-5 x	
15	27	3200	3' 23"		4-5 x	
16	33.75	4000	3' 23"		4-5 x	

\*) Untuk Olahraga Kesehatan beban latihan cukup s/d minggu 11, latihan dilanjutkan tetap 3x/ minggu untuk pemeliharaan !

Catatan Penulis : Untuk usia  $\geq$  60 tahun beban latihan cukup sd minggu 8, jumlah keliling digenapkan 8 keliling untuk mencapai waktu > 30 menit, dilakukan 3x/minggu untuk pemeliharaan. 400 M = keliling lapangan Olahraga (Sepakbola) pada umumnya.

Sumber : Cooper,K.H. : Antioxidant revolution, pg. : 77-78, jarak diubah menjadi meter.

Perlu ditekankan sekali lagi bahwa Olahraga Kesehatan adalah gerak olahraga dengan takaran sedang, bukan olahraga berat ! Jadi takarannya ibarat makan : berhentilah makan menjelang kenyang; jangan tidak makan oleh karena bila tidak makan dapat menjadi sakit, sebaliknya jangan pula kelebihan makan, oleh karena kelebihan makan dapat menyebabkan orang menjadi sakit. Artinya berolahragalah secukupnya (adekuat), jangan tidak berolahraga karena kalau tidak berolahraga mudah menjadi sakit, sebaliknya kalau melakukan olahraga secara berlebihan dapat menyebabkan sakit !

**Latihan Otot pada Olahraga Kesehatan**

Dalam olahraga kesehatan, tujuan utama latihan otot adalah untuk mencegah atrofi/hypotrofi otot dan osteoporosis, dan agar otot dan tulang dapat memenuhi tuntutan tugas kemandirian dalam perikehidupan bio-psiko-sosiologik masing-masing individu.

Sejak usia pertengahan yaitu sekitar usia 30 tahun, massa tulang berkurang (osteoporosis) 1% tiap tahun (Cooper 1994) dan pada wanita menopause meningkat menjadi 4% per tahun selama 5 tahun pertama kemudian melambat.

Dengan meningkatnya kesejahteraan, maka jumlah orang lanjut usia (lansia) juga semakin meningkat khususnya dalam 10-20 tahun mendatang. Akan menjadi tragedi nasional bila kita tidak mengantisipasi kehadiran



para lansia yang jumlahnya semakin meningkat. Lansia harus diberdayakan untuk mau mencapai tingkat kebugaran jasmani minimal yaitu kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologik (tingkat sehat dinamis minimal). Cooper (1994) mengatakan bahwa rata-rata orang mengalami masa ketidak-berdayaan 10 tahun sebelum akhirnya meninggal dan bagian terbesar ketidak-berdayaan fisik ini dapat dicegah atau setidaknya dapat diminimalkan melalui program latihan olahraga kesehatan, yang harus juga meliputi latihan otot untuk mencegah atrofi/hipotrofi otot dan osteoporosis. Jadi latihan otot di sini adalah dalam rangka mencapai sasaran 2 olahraga kesehatan!

Pencegahan atrofi/hipotrofi otot dan osteoporosis adalah dengan latihan yang teratur dengan menggunakan beban (*weight bearing training*), misalnya senam dengan menggunakan beban. Untuk pembebanan dapat digunakan benda-benda murah yang mudah didapat misalnya sebotol air minum kemasan 600 ml yang berarti pembebanan seberat 600 gram !

Kekuatan penting untuk pemeliharaan dan peningkatan kemampuan gerak dasar yang menjadi dasar bagi kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologik yang harus dimiliki para lansia (Baca buku : Olahraga Kesehatan dan Kebugaran jasmani pada lanjut usia).

Sasaran olahraga kesehatan pada umumnya dan khususnya bagi lansia adalah untuk:

1. Memelihara dan meningkatkan mobilitas dan kemandirian gerak (Sehat dinamis) untuk memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologiknya.
2. Mencegah, menghambat perjalanan, meringankan gejala-gejala penyakit non-infeksi dan bahkan dapat menyembuhkan penyakit non-infeksi, termasuk menyembuhkan penyakit kelemahan fisik.
3. Mengendalikan berat badan bersamaan dengan pengaturan diet
4. Meningkatkan semangat dan kualitas hidup.

Sebagai penutup: Kalau Anda melakukan olahraga untuk tujuan kesehatan maka taatilah syarat-syarat dan tata-cara melakukan olahraga kesehatan, jangan sampai kebablasan, karena risiko benar-benar pada Anda sendiri.

**KEGIATAN BELAJAR II**

**KEBUGARAN JASMANI**

Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas ini perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Sehubungan dengan itu maka perlu dipahami apa kebugaran jasmani dan apa saja macam kebugaran jasmani, bagaimana hubungannya dengan kesehatan dan bagaimana olahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

**KEBUGARAN JASMANI**

Ada beberapa istilah lain yang dipergunakan untuk maksud yang sama dengan kebugaran jasmani, yaitu:

- kesegaran jasmani
- kesanggupan jasmani
- kesamaptaan jasmani

kesemuanya dimaksudkan untuk menerjemahkan istilah asal yaitu: Physical Fitness.

Untuk dapat memahami arti kebugaran jasmani, perlu ditelusuri kembali dari istilah asalnya. Secara harfiah arti physical fitness ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Ini berarti ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu; yaitu macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani itu. Dengan demikian secara garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu; atau dengan perkataan lain: Untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu – dengan hasil yang baik – diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat tugas fisik itu. Pengertian secara garis besar ini masih memerlukan penjabaran lebih lanjut khususnya dalam kaitan dengan syarat-syarat fisik tertentu.

Syarat-syarat fisik itu dapat bersifat :

- Anatomis (Struktural), dari pengertian ini timbul istilah Anatomical (Structural) fitness yaitu kesesuaian struktur dan komponen jasmani terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.
- Fisiologis (Fungsional), dari pengertian ini timbul istilah Physiological (Functional) fitness yaitu kesesuaian jasmani secara fungsional terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Dengan demikian Physical fitness terdiri dari 2 bagian yaitu :

- Anatomical (Structural) fitness.
- Physiological (Functional) fitness.

**Anatomical fitness :**

- Berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat anatomis yaitu:
- tinggi badan
  - berat badan
  - kelengkapan anggota badan
  - ukuran berbagai bagian badan.

**Physiological fitness :**

Berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat fisiologis yaitu: Tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap :

- keadaan lingkungan :
  - suhu
  - kelembaban
  - ketinggian
  - sifat medan, dan/atau
- tugas fisik :
  - berbagai bentuk kegiatan dan beban (intensitas) kerja jasmaniah, secara
- fisiologis yaitu:
  - alat-alat tubuh berfungsi dalam batas-batas normal
  - efisien
  - tidak terjadi kelelahan yang berlebihan atau yang bersifat kumulatif.
  - telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Pada saat ini pengertian Physical fitness lebih bertitik berat pada Physiological fitness yang pada hakekatnya berarti : Tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh si pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. (lihat : Sehat ditinjau dari Ilmu Faal). Penitik-beratan kepada Physiological fitness disebabkan oleh karena mengembangkan kemampuan fungsional tubuh lebih memberikan hasil yang nyata bila dibandingkan dengan mengembangkan struktur tubuh. Contoh : orang yang lemah tetapi sehat (statis) dengan melatih fisiknya melalui olahraga akan menjadi orang yang lebih sehat (dinamis). Sebaliknya orang yang cacat jasmaniahnya misalnya kehilangan satu tungkai atau lengannya tidak mungkin dapat diperbaiki dengan melatih fisik melalui olahraga kecuali dengan menggunakan prothese; tetapi secara fungsional fungsi tubuhnya masih selalu dapat diperbaiki sehingga prestasi kerja/produktivitasnya masih selalu dapat ditingkatkan.

Telah disebutkan di atas bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Oleh karena itu maka kebugaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Dibawah ini diberikan diagram yang memperlihatkan sifat relatif kebugaran jasmani (Physical fitness) tersebut.

Dari diagram di bawah ini jelaslah bahwa :

1. Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang mempunyai derajat sehat yang rendah (sakit).
2. Pembinaan/peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti pembinaan/peningkatan derajat sehat maupun kemampuan kerja fisik.
3. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat (dinamis) yang lebih tinggi, sebaliknya,
4. Derajat sehat (dinamis) yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat.

Dengan demikian sekali lagi terlihat jelas bahwa orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis, tetapi belum tentu sebaliknya. Demikian pula terlihat jelas bahwa olahraga yang dilakukan dengan intensitas yang tepat, akan mempertinggi atau setidaknya mempertahankan derajat sehat dinamis yang telah dimiliki, apalagi bila intensitasnya dinaikkan secara bertahap.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan diri dan keluarganya, karena ia masih selalu mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas extra dan tugas/perhatian bagi keluarganya sepulang kerja, bukannya langsung tidur saja oleh karena sudah kehabisan tenaga.

Kebugaran jasmani seperti telah dikemukakan di atas, adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Dengan demikian, kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik extra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi. Kebugaran jasmani/ sehat dinamis harus selalu dipelihara dan bahkan ditingkatkan agar kemampuan cadangan untuk menghadapi tugas-tugas extra – khususnya bagi kesejahteraan keluarga, bagi kegiatan kemasyarakatan dan guna menghadapi keadaan darurat – dapat bertambah.

Secara akademis, pengertian Kebugaran Jasmani hanya menunjukkan hubungan relatif antara derajat sehat dinamis (kemampuan fisik) yang dimiliki seseorang pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan artinya hanya menunjukkan adakah kesesuaian antara kondisi fisiknya pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan. Dengan pengertian demikian maka sesungguhnya Kebugaran Jasmani tidak bertingkat-tingkat. Yang bertingkat-tingkat adalah kemampuan/ kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan. Dalam perkembangannya di masyarakat Kebugaran Jasmani kemudian diartikan sebagai derajat sehat dinamis, sehingga oleh karena itu maka Kebugaran Jasmani menjadi bertingkat-tingkat sesuai derajat sehat dinamis yang dimilikinya saat itu. Demikianlah maka derajat Kebugaran Jasmani hakekatnya adalah derajat sehat dinamis yang diperlukan (yang sesuai) dengan kebutuhannya untuk melakukan sesuatu tugas fisik. Dari penjelasan terakhir ini semakin jelas bahwa Kebugaran Jasmani lebih bertitik berat kepada Physiological Fitness.

### **TES KEBUGARAN JASMANI**

Komponen Kebugaran Jasmani secara **anatomis** terdiri dari: Ergosistema I (ES-I) dan Ergosistema II (ES-II).

ES-I terdiri dari:

- Kerangka dengan persendiannya
- Otot
- Saraf

ES-II terdiri dari:

- Darah dan cairan tubuh
- Perangkat pernafasan
- Perangkat kardiovaskular

Komponen Kebugaran Jasmani secara **fisiologis** adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis tersebut di atas yaitu:

Fungsi dasar ES-I yang wujudnya adalah:

- fleksibilitas
- kekuatan dan daya tahan otot
- fungsi koordinasi saraf

Fungsi dasar ES-II yang wujudnya adalah:

- daya tahan umum.

Secara fungsional, ES-I mewujudkan:

- kapasitas anaerobik yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal primer.

Sedangkan ES-II mewujudkan:

- kapasitas aerobik ( $VO_2$  max) yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder.

Kapasitas anaerobik merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal primer oleh karena bila seluruh kapasitas anaerobik telah habis terpakai maka olahraga tidak mungkin dapat dilanjutkan, karena telah terjadi kelelahan yang mutlak (*exhaustion*). Kapasitas aerobik merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder oleh karena kapasitas aerobik hanya menentukan apakah kelelahan mutlak cepat atau lambat datangnya. Artinya kelelahan mutlak bukan tanggung-jawab kapasitas aerobik. Bila kapasitas aerobik besar, maka kelelahan lambat datang sedang bila kecil maka kelelahan cepat datang.

Dalam hubungan dengan tes kebugaran jasmani, perlu diketahui tata-hubungan fungsional antara ES-I dengan ES-II, yang dalam perwujudannya adalah tata-hubungan antara kapasitas anaerobik dengan kapasitas aerobik. Aktivitas ES-I akan merangsang ES-II untuk menjadi aktif, yang selanjutnya aktivitas ES-II mendukung kelangsungan aktivitas ES-I, artinya tidak mungkin terjadi ES-II menjadi aktif tanpa adanya aktivitas ES-I (rangsangan dari ES-I). Sebaliknya tidak mungkin terjadi ada aktivitas ES-I dalam durasi yang panjang tanpa dukungan ES-II.

Besar olahdaya anaerobik menunjukkan tingginya intensitas aktivitas ES-I (= intensitas kerja/ olahraga) yang sedang terjadi yang berarti menunjukkan tingginya kebutuhan atau tuntutan akan  $O_2$ , sedangkan besar olahdaya aerobik menunjukkan berapa besar olahdaya anaerobik yang dapat diimbangi, yang berarti berapa besar kemampuan ES-II untuk memasok  $O_2$  pada saat itu.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa besar olahdaya aerobik yang terjadi ditentukan oleh besar rangsangan dari olahdaya anaerobik. Hal ini berarti bahwa besar olahdaya aerobik (besar pasokan  $O_2$ ) yang terjadi tidak mungkin melebihi besar olahdaya anaerobik (besar tuntutan akan  $O_2$ ) yang sedang berlangsung, kecuali pada pemulihan total atau parsial. Lebih lanjut dapat dikemukakan bahwa faktor pembatas kapasitas anaerobik adalah kemampuan otot (dalam kondisi fungsi ES-I lainnya normal), sedangkan faktor pembatas kapasitas aerobik adalah jantung, bila fungsi komponen-komponen ES-II lainnya adalah normal.

Komponen saraf dari ES-I dengan fungsi koordinasinya menentukan kemampuan ketrampilan, khususnya kemampuan ketrampilan gerak hasil pembelajaran. Dengan demikian secara fisiologis terdapat tiga macam tes kebugaran jasmani yaitu tes kebugaran jasmani terhadap: (1) kapasitas anaerobik, (2) kapasitas aerobik dan (3) kemampuan ketrampilan cabang olahraga.

Dalam hubungan dengan populasi yang akan dites, bila populasi yang akan dites sangat heterogen (masyarakat umum) misalnya warga sesuatu RT, maka tes KJ cukup terhadap kapasitas aerobik saja, oleh karena tujuan sebenarnya adalah untuk mengetahui derajat sehat dinamis populasi tersebut. Hal itu juga berkaitan dengan pengertian bahwa apabila kapasitas aerobiknya (fungsi ES-II) baik, maka tidak mungkin fungsi ES-I nya buruk, oleh karena kapasitas aerobik yang baik hanya dapat dirangsang oleh fungsi ES-I yang juga baik. Artinya kalau kapasitas aerobik baik, maka dapat dipastikan bahwa orang itu bukan orang yang malas melakukan aktivitas fisik/ olahraga !

Bila populasinya homogen, atau untuk mendapatkan populasi yang homogen (penerimaan mahasiswa FPOK/FIK), maka tes yang diterapkan adalah terhadap kapasitas anaerobik dan kapasitas aerobik.

Sedangkan terhadap populasi khusus (Atlet sesuatu cabang olahraga), maka tes dilakukan terhadap ketiga komponen KJ tersebut di atas.

## **KESIMPULAN**

Setelah memahami hakekat Sehat dan Kesehatan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Olahraga Kesehatan dan Sasaran Olahraga Kesehatan maka tibalah saatnya kita memikirkan kemana pelaksanaan olahraga ini sebaiknya kita arahkan.

1. Olahraga secara umum hendaknya difahami sebagai alat pelatihan untuk memelihara, meningkatkan derajat sehat dinamis dan kualitas hidup menuju kondisi Sejahtera paripurna sesuai konsep Sehat WHO.
2. Olahraga, khususnya di Lembaga Kependidikan/ Persekolahan, perlu secara terus-menerus digalakkan kembali dengan menekankan konsep Olahraga Kesehatan sebagai pokok pemikiran dan penyajiannya. Oleh karena durasi (lama-waktu) pelaksanaan Olahraga Kesehatan cukup 10-30 menit, maka hakekatnya melakukan olahraga kesehatan adalah memenuhi kebutuhan hidup bukannya membuang-buang waktu. Olahraga kesehatan dapat disajikan 2 x pertemuan/minggu @ 30 menit, yang berarti masih memenuhi persyaratan minimal Olahraga Kesehatan.
3. Para Pelaku Olahraga Kesehatan khususnya usia lanjut perlu melakukan olahraga kesehatan secara routine/ teratur untuk memelihara dan/ atau meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupannya sehari-hari (peri kehidupan bio-psiko-sosiologiknya) demi meningkatkan kualitas hidup.
4. Keberhasilan misi di tingkat lapangan sangat ditentukan oleh kualitas Guru Pendidikan Jasmani dan para Instruktur Olahraga Kesehatan serta pemahamannya mengenai makna Olahraga Kesehatan bagi Lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia dan masyarakat luas ada umumnya, serta ketulusan dan kesungguhan dalam pengabdianya.
5. Olahraga kesehatan di lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia maupun di masyarakat luas pada umumnya harus dapat dirasakan sebagai kebutuhan, sehingga mereka akan merasa dirugikan manakala kegiatan Olahraga ditiadakan.

6. Peningkatan intensitas Olahraga kesehatan selalu harus dilakukan secara bertahap, oleh karena setiap pelatihan memang harus selalu dilaksanakan secara bertahap dan pentahapan adalah prosedur keamanan. Prinsip pentahapan berlaku untuk seluruh pelatihan jasmani/olahraga, dan dapat dipelajari dari contoh di lampiran.
7. Dosis olahraga kesehatan harus submaximal tetapi adekuat. **Kelebihan dosis olahraga khususnya pada usia madya ke atas dapat memicu serangan jantung dan stroke yang mematikan.**
8. Peningkatan dosis olahraga kesehatan selalu harus melalui pentahapan yang submaximal (denyut nadi < 80% DNM, faktor keamanan), untuk menuju pencapaian intensitas Olahraga Kesehatan setingkat di atas intensitas aktivitas fisik dalam kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu setiap orang mempunyai dosis olahraganya masing-masing.
9. Olahraga kecabangan yang berbentuk permainan (bulutangkis, tenis dsb), hakekatnya bukanlah olahraga kesehatan oleh karena faktor emosi sering tidak terkendali sehingga faktor keamanan menjadi terabaikan. Oleh karena itu olahraga permainan sebagai kegiatan rekreasi perlu dilandasi dengan Olahraga kesehatan demi faktor keamanan.
10. Olahraga kecabangan yang bersifat prestatif di Lembaga-lembaga Kependidikan/ Persekolahan, perlu pula dikembangkan namun sebaiknya ditempatkan sebagai kegiatan tambahan/ pilihan.

#### **LATIHAN**

1. **Jelaskan pengertian tentang Kebugaran Jasmani (KJ)!**
2. **Sehubungan dengan tugas fisik yang harus dilakukan memerlukan syarat fisik tertentu, maka Physical Fitness terdiri dari dua bagian. Tulis dan jelaskan masing-masing ?**
3. **Jelaskan tujuan utama pembinaan Kebugaran Jasmani ?**
4. **Jelaskan macam-macam tes KJ ?**
5. **Jelaskan aspek apa saja yang harus dites ?**
6. **Bagaimana dampak psikologis dari diterapkannya olahraga kesehatan dapat memengaruhi rasa kesetaraan dan kebersamaan?**
7. **Sebutkan perbedaan olahraga kesehatan dan olahraga prestasi!**
8. **Jelaskan dengan singkat siapa yang dimaksud pelaku olahraga !**
9. **Sebutkan 3 sasaran olahraga kesehatan!**

#### **Kepustakaan**

1. Cooper, K.H. (1994) : Antioxidant Revolution, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London-Vancouver.
2. Giriwijoyo, Y.S.S. (1992) : Ilmu Faal Olahraga, Buku perkuliahan Mahasiswa FPOK-IKIP Bandung.
3. Giriwijoyo, H.Y.S.S. dan H. Muchtamadji M. Ali (1997) : Makalah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Bandung.
4. Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2000) : Olahraga Kesehatan, Bahan perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI.
5. Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2001) : Makalah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga, kontribusinya terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik, Ma'had Al-Zaytun, Haurgeulis, Indramayu, Jawa Barat.

