



## **KESEHATAN OLAHRAGA (SPORT MEDICINE)**

### **PENDAHULUAN**

Istilah "Kesehatan Olahraga" dipergunakan untuk menerjemahkan istilah asal yaitu "Sports Medicine". Arti sesungguhnya dari Sports Medicine adalah Kedokteran Olahraga. Akan tetapi bila istilah yang dipergunakan adalah Kedokteran Olahraga, maka bidang itu seolah menjadi kekhususan bagi para dokter; pada hal telah cukup luas diketahui bahwa bidang Kesehatan melibatkan lingkup profesi Sumber Daya Manusia yang lebih luas yang meliputi misalnya Sarjana/ Ahli/ Ilmuwan Olahraga, Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Pelatih Olahraga Kesehatan maupun Pelatih Olahraga Prestasi, Ahli masase (Masseur), Ahli Gizi, Ahli Ilmu Faal, Ahli Anatomi-Anthropometri, Ahli Kinesiologi-Biomekanika, Ahli Orthopedi, Ahli Rehabilitasi medik dan para Dokter pada umumnya.

Kesehatan Olahraga adalah sekumpulan Ilmu-ilmu yang membahas segala permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan Olahraga. Olahraga itu sendiri di samping sebagai tujuan yaitu mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam Olahraga Prestasi, hakekatnya adalah juga alat untuk meningkatkan derajat kesehatan, yang berarti meningkatkan mutu sumber daya manusia. Dengan demikian maka konsep dasar Kesehatan Olahraga adalah pembinaan mutu sumber daya manusia menuju sehat seutuhnya sesuai rumusan sehat Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organisation = WHO), melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, pelaksanaan Olahraga Kesehatan maupun Olahraga Prestasi, dan pelayanan Kesehatan Olahraga.

Dengan lingkungannya yang demikian maka permasalahan Kesehatan Olahraga adalah sangat luas dan bahkan dapat dikatakan meliputi semua aspek dalam peri kehidupan manusia. Peri kehidupan manusia menyangkut masalah Jasmani, Rohani dan Sosial, seperti terungkap dalam rumusan Sehat Organisasi Kesehatan Dunia, yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan R.I., yang mengatakan bahwa Sehat adalah Sejahtera Jasmani, Rohani dan Sosial, bukan hanya bebas dari Penyakit, Cacat ataupun Kelemahan.

Olahraga adalah kegiatan dalam peri kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Dengan demikian maka menjadi semakin jelas betapa luasnya lingkup Kesehatan Olahraga yaitu meliputi aspek Jasmani, aspek Rohani dan aspek Sosial.

Setelah mempelajari modul ini mahasiswa diharapkan:

1. Memahami tentang pengertian Kesehatan Olahraga (Sport Medicine).
2. Memahami tentang lingkup Kesehatan Olahraga dan aspek-aspek yang menyertainya.
3. Mempunyai pemahaman dan dapat mengaplikasikan ilmu mengenai Kesehatan Olahraga.

Materi modul ini disusun menjadi dua kegiatan belajar, yaitu:

- Kegiatan Belajar 1 : Lingkup Kesehatan Olahraga  
Kegiatan Belajar 2 : Pembinaan Sumber Daya Manusia

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

### LINGKUP KESEHATAN OLAHRAGA

Pembinaan Kesehatan meliputi 4 kegiatan pokok yaitu upaya Preventif-promotif dan Kuratif-rehabilitatif. Akan tetapi oleh adanya berbagai keterbatasan, tidak semua masalah Kesehatan Olahraga dapat dibahas dalam buku ini.

Untuk memudahkan pengelompokan maka lingkup olahraga Kesehatan dibagi dalam 2 (dua) golongan yaitu lingkup yang meliputi aspek jasmaniah dan lingkup yang meliputi aspek rohaniah dan sosial (non-jasmaniah).

#### Aspek jasmaniah

Dapat dikatakan bahwa hampir semua Ilmu Kesehatan yang membahas aspek jasmaniah manusia saling berkaitan satu dengan yang lain, namun hal ini bahkan menguntungkan, karena Pembaca/ Mahasiswa akan mendapatkan bahasan sesuatu permasalahan Kesehatan Olahraga dari berbagai sudut pandang Ilmu Kesehatan Olahraga. Ilmu Kesehatan Olahraga yang membahas aspek Jasmaniah meliputi bahasan mengenai :

1. Ilmu Kesehatan, yang meliputi masalah:
  - Kesehatan Statis, yang melahirkan Ilmu Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan dalam kaitannya dengan Olahraga
  - Kesehatan Dinamis, yang melahirkan Ilmu-ilmu Kesehatan Olahraga dan Olahraga Kesehatan dengan lingkup bahasanya mengenai Olahraga preventif-promotif, Olahraga di Sekolah, Olahraga pada Anak, Olahraga pada Wanita, Olahraga pada lanjut Usia, Olahraga Penderita Cacat dan Olahraga prestasi dengan segala permasalahan-annya yang berhubungan dengan Kesehatan.
2. Pertumbuhan dan perkembangan, masalah ini banyak dibahas dalam Olahraga pada Anak.
3. Histologi : membahas masalah Anatomi-Fisiologi Seluler-molekuler dalam kaitannya dengan Olahraga
4. Anatomi : bahasan-dasarnya adalah memperkenalkan struktur dan komponen dasar tubuh manusia. Kaitan Anatomi dengan Olahraga adalah dalam hal Anthropometri kecabangan Olahraga, yang membahas masalah profil-profil anatomis dan ukuran-ukuran anthropometris Atlet yang manakah yang sesuai dengan masing-masing cabang Olahraga. Dalam hal pembibitan kecabangan Olahraga, masalah ini harus mendapat perhatian yang cermat, di samping tentu saja masalah genetisnya yang secara komprehensif dapat ditelusuri dari struktur anatomis dan anthropometris serta riwayat keolahragaan dalam keluarga yang bersangkutan.
5. Fisiologi (Ilmu Faal), yang meliputi :
  - Ilmu Faal Dasar : membahas fungsi dan mekanisme kerja berbagai organ tubuh. Bahasan disusun berdasarkan sistem sesuai sistematika dalam Anatomi. Pada akhir tiap bahasan sedikit diulas kaitan perannya dalam Olahraga.
  - Ilmu Faal Olahraga/ Ilmu Faal Kerja : membahas respons-respons dan adaptasi fisiologik dari berbagai organ tubuh terhadap kerja dan olahraga, yang merupakan pengaruh-pengaruh fisiologik yang akut (respons fisiologik) maupun yang kronik (adaptasi fisiologik). Ilmu Faal Olahraga membahas perubahan-perubahan fisiologik oleh pengaruh aktivitas jasmani yang bersifat maksimal atau mendekati maksimal. Pokok bahasan utamanya adalah Fisiologi Pelatihan untuk pencapaian prestasi maksimal pada Olahraga Prestasi.

Sedangkan Ilmu Faal Kerja membahas perubahan-perubahan fisiologik oleh pengaruh aktivitas jasmani kronik yang bersifat optimal.

6. Biomekanika : membahas masalah mekanika gerak biologik (Kinesiologi) Atlet untuk mencapai prestasi maximal dalam cabang olahraganya. Pemahaman masalah ini sangat diperlukan untuk memperkecil kemungkinan terjadinya cedera-cedera Olahraga selama masa Pelatihan.
7. Cedera Olahraga membahas masalah-masalah yang berkaitan dengan :
  - Mekanisme terjadinya cedera
  - Pencegahan cedera olahraga
  - Diagnosa dan pertolongan pertama pada cedera olahraga; bagaimana penanganan selanjutnya apakah dapat dilakukan di tempat kejadian atau harus dirujuk ke Rumah Sakit. Hal ini sangat perlu difahami oleh karena kesalahan diagnosa dan khususnya kesalahan pada pertolongan pertama dapat memperberat cedera itu sendiri.
  - Pemulihan (rehabilitasi) dari cedera agar dapat secepat mungkin kembali ke aktivitas olahraganya semula. Untuk hal ini diperlukan pengetahuan mengenai Fisioterapi dan Rehabilitasi Medik.
8. Massage sebagai upaya mempercepat pemulihan, bagaimana metode-logi dan teknologi massage yang efektif dan efisien, misalnya Hidro-massage air hangat dan air dingin.
9. Nutrisi dan Gizi: Adakah perbedaan antara Olahragawan dan bukan Olahragawan dalam nutrisi dan tata-gizinya, bagaimana menata gizi selama masa pelatihan, menjelang kompetisi dan selama kompetisi. Apa peran makronutrien dan mikronutrien dalam kaitannya dengan olahraga dan pemeliharaan kesehatan.
10. Farmakologi: Perlu difahami pengertian doping, etika, bahaya dan bagaimana menggunakan obat-obatan agar terbebas dari penyalah-gunaan pemakaian obat secara tidak disadari, yang dapat sangat merugikan Atlet.

#### Aspek rohaniah, sosial, dan lingkungan

Bahasan mengenai aspek rohaniah dan sosial dalam lingkup olahraga telah berkembang menjadi ilmu tersendiri, yang meliputi: Psikologi Olahraga, Pedagogi Olahraga dan Sosiologi Olahraga, oleh karena itu tidak dibahas dalam buku ini.

**KEGIATAN BELAJAR II**

**PEMBINAAN MUTU SUMBER DAYA MANUSIA**

Pembinaan mutu sumber daya manusia harus mengacu pada pengertian sehat Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organisation = WHO) yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan R.I., yang pada intinya mengatakan bahwa Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Oleh karena itu, pembinaan mutu sumber daya manusia harus meliputi pembinaan ketiga aspek sehat menurut pengertian WHO tersebut di atas. Jadi sehat menurut WHO adalah sejahtera paripurna, sejahtera seutuhnya yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial. Kalaupun seseorang benar-benar bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan, belumlah ia dapat disebut sehat kalau ia tidak sejahtera paripurna, tidak sejahtera seutuhnya ! Sejahtera jasmani adalah sejahtera lahiriah, yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada jasmaninya, tidak sakit, tidak disakiti dan tidak saling menyakiti; sejahtera rohani adalah sejahtera batiniah yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada rohaninya, tidak benci, tidak dibenci dan tidak saling membenci; sejahtera sosial adalah sejahtera dalam peri kehidupannya dalam masyarakat, yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada kehidupan sosialnya, tidak memusuhi, tidak dimusuhi dan tidak saling bermusuhan.

Lalu apakah ada manusia yang sehat paripurna memenuhi kriteria sehatnya WHO ? Hal demikian tentu sulit kita jumpai karena manusia selama hayat dikandung badan, bahkan sejak sebelum terjadinya pembuahan, dan juga selama kehidupan dalam kandungan ibu, senantiasa dihadapkan kepada berbagai ancaman yang berpotensi menyebabkan terjadinya penyakit dan bahkan maut. Hakekatnya sehat yang kita miliki bukanlah sesuatu yang mutlak tetapi menunjukkan tingkatan atau derajat sehat yaitu keadaan sehat yang terletak diantara sakit sempurna (menjelang ajal) dan sehat sempurna (rumusan sehat WHO). Rumusan sehat WHO memang merupakan rumusan sehat ideal, rumusan sehat seutuhnya atau sehat paripurna, yaitu sehat yang dicita-citakan, sehat yang merupakan angan-angan.

**Tanggung-jawab**

Dengan adanya pengertian bahwa "sehat" yang kita miliki adalah "derajat sehat", maka kesehatan kita masing-masing masih selalu dapat ditingkatkan. Tetapi sampai di mana kesehatan itu harus kita tingkatkan dan siapa yang harus meningkatkannya ? Memang ada batas Medis-fisiologis yaitu batas Kebugaran yang dapat dipergunakan sebagai patokan, tetapi hakekatnya seperti telah dikemukakan, batas itu kita sendirilah yang menentukannya, artinya kita sendirilah yang harus bertanggung-jawab terhadap tingkat kesehatan yang kita miliki, apakah itu tinggi atau rendah dan berapa tinggi ataupun berapa rendah. Sehat adalah sejahtera, makin tinggi derajat sehat kita, makin tinggi sejahtera kita dan sejahtera adalah bahagia, sebab tiada bahagia bila tiada sejahtera. Dampak dari sejahtera individu adalah sejahtera keluarga yang berdampak lebih lanjut pada sejahtera masyarakat. Jadi tanggung-jawab kita kepada derajat sehat yang berarti tingkat sejahtera yang harus kita miliki merupakan pula tanggung-jawab kita terhadap kesejahteraan keluarga dan kesejahteraan masyarakat lingkungan hidup kita, kesejahteraan masyarakat Bangsa dan bahkan kesejahteraan masyarakat Dunia! Apakah sejahtera setara dengan banyak-nya uang dan harta yang ada pada kita? Sungguh WHO tidak pernah mengaitkan sejahtera dengan harta tetapi dengan sehat ! Tetapi benarkah harta tidak berdampak kepada sejahtera? Memang harta berdampak kepada sejahtera tetapi sifatnya sangat-sangat relatif tergantung pada pola sikap rohaniannya. Kalau ia merupakan ahli bersyukur atas harta apapun

yang dikaruniakan Allah kepadanya, maka ia akan menjadi orang "kaya" yang bahagia dengan hartanya. Dalam hal sebaliknya maka orang itu akan merasa "miskin dan sengsara" dalam limpahan hartanya ! Disinilah pentingnya pendidikan moralitas bangsa !

### **Batas Kebugaran (Medis-fisiologis)**

Bagaimana saya tahu di mana batas itu ! Inilah pentingnya kehidupan bersama, pentingnya persaudaraan, pentingnya kebersamaan, pentingnya saling menolong dan pentingnya saling melayani, pentingnya kehidupan bermasyarakat dan pentingnya kita masing-masing mampu memasyarakatkan diri, menyatukan diri kita dengan masyarakat lingkungan kita, dan itulah yang dimaksud dengan peri kehidupan sosial. Betapa kita perlu bantuan, pertolongan dan layanan dari orang lain disebabkan karena kita memang tidak mampu memenuhi sendiri segala kebutuhan kita yang meliputi kebutuhan jasmani, kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Hal ini disebabkan oleh karena ilmu yang dianugerahkan Allah kepada masing-masing kita memang sangatlah sedikit ; .... Mereka tak sedikitpun mencakup IlmuNya, kecuali yang dikehendakinya..... (QS.2 : 255). Ini berarti bahwa kita dengan ilmu kita masing-masing mempunyai tanggung-jawab untuk saling mengkontribusikannya dalam kebersamaan untuk mencapai tingkat sejahtera bersama yang lebih baik.

Secara objektif, dokterpun hanya dapat menunjukkan siapa yang sehat dan siapa yang sakit, tetapi bila harus menunjukkan di mana batas medis-fisiologis antara sehat dan sakit, maka sungguh sangatlah sulit untuk menentukannya !

### **Wadah kebersamaan**

Kita masing-masing harus bertanggung-jawab terhadap kesehatan diri kita, yang berarti kesejahteraan paripurna diri, keluarga maupun masyarakat, oleh karena kita memang tidak mungkin melepaskan diri dari kebersamaan dalam kehidupan sosial kita. Dalam lingkup yang lebih terbatas kebersamaan dapat menjadi lebih bermakna bila kepada setiap anggotanya ditanamkan rasa persaudaraan. Tetapi persaudaraan dan kebersamaan saja belumlah memperlihatkan kondisinya yang dinamis. Diperlukan wadah untuk mewujudkan kegiatan nyata pembinaan mutu sumber daya manusia yang bersifat saling menguntungkan secara timbal balik, saling melayani antar sesama anggota untuk dapat mewujudkan sejahtera jasmani, rohani maupun sosial. Diperlukan rasa ikhlas dan lapang dada untuk mewujudkan niat baik termaksud di atas. Istilah saling melayani sungguh mencakup saling menghormati, saling menghargai dan saling menyayangi, oleh karena tanpa hal itu mustahil orang mau melayani. Disini pula letak pentingnya pendidikan moralitas bangsa! Tak ada istilah terlambat dalam kehidupan fana untuk berbuat baik, artinya setiap kebaikan dapat dimulai setiap saat dalam kehidupan ini. Ingat, Anda baru akan terlambat bila Anda belum juga mewujudkan niat dan perbuatan baik Anda saat ajal menjemput Anda !

### **Karunia Allah**

Setiap orang yang sehat yaitu yang sejahtera lahir (jasmani), batin (rohani) dan sosial sesungguhnya adalah orang-orang yang mendapat limpahan rahmat dan nikmat karunia Allah. Mereka harus mensyukurinya dengan upaya nyata, dalam lingkup kehidupannya masing-masing, aktif berperan saling melayani antar sesama individu untuk menuju sejahtera sosial yang lebih baik, dalam lingkup kehidupan lembaga apapun dan di manapun, dengan mengedepankan persaudaraan dan kebersamaan. Selanjutnya sangat perlu dirumuskan dan dikumandangkan apa

yang menjadi semboyan atau motto (Visi dan Missi) lembaga, karena motto lembaga adalah nurani lembaga, yang akan dan harus pula menjadi nurani seluruh anggotanya.

Semboyan atau motto harus tegas, lugas dan ringkas tetapi penuh makna bagi kehidupan di alam fana! Di alam baqa tidak diperlukan lagi semboyan, karena di sana tak ada persaudaraan, tak ada kebersamaan, tak ada pertolongan yang dapat kita berikan ataupun kita terima dari siapapun, tak ada saling melayani, karena di sana kita masing-masing harus bertanggung-jawab sendiri atas segala amal perbuatan kita di alam fana ! Sungguh : "Persaudaraan, Kebersamaan dan Saling Melayani" perlu dikedepankan oleh semua individu untuk mewujudkan sejahtera paripurna bagi semua orang ! Betapa damai dunia bila kita semua waras (sehat seutuhnya)!

### **Pendidikan**

Sasaran utama dan pertama pendidikan adalah membuat semua peserta didik menjadi sumber daya manusia yang sewaras mungkin dalam aspek jasmani, rohani (yang meliputi aspek spiritual, emosional, dan intelektual) dan sosial, dengan menanamkan sikap dan perilaku yang mengedepankan "Persaudaraan, Kebersamaan dan Saling Melayani", melalui penanaman keikhlasan yang tinggi dalam menerapkan keilmuan, keahlian dan ketrampilan sesuai bidang pilihannya, dengan senantiasa memohon ridha Allah. Lembaga Tinggi Kependidikan, khususnya Kependidikan Keolahragaan, sungguh memikul tanggung-jawab yang sangat berat untuk menghasilkan sumber daya manusia dengan kualitas demikian, karena Lembaga inilah yang mempunyai akses sangat besar untuk berperan mencapai Sasaran utama dan pertama pendidikan seperti yang dirumuskan diatas.

Di masyarakat sungguh sangatlah banyak organisasi yang memilih olahraga sebagai media kegiatan untuk mengembangkan sejahtera paripurna, persaudaraan, kebersamaan dan saling melayani melalui dibentuknya berbagai perkumpulan Olahraga Kesehatan misalnya Olahraga bagi Lansia, Olahraga Jantung Sehat, Olahraga Asma, Olahraga Diabetes, Olahraga Pecinta Alam, Olahraga Pernafasan, Olahraga Tenaga Dalam dan lain sebagainya. Bagi yang berminat kepada prestasi, khususnya generasi muda juga tersedia berbagai perkumpulan Olahraga kecabangan misalnya Perpani untuk panahan, Pasi untuk Atletik, Pelti untuk tenis lapangan dan lain sebagainya.

Telah diketahui secara luas bahwa dengan penerapan dan pengelola-annya yang tepat maka Olahraga nyata berperan dalam menyehatkan dan mencerdaskan kehidupan Bangsa. Hal ini sungguh harus dihayati oleh para yang terhormat Pembina-pembina Olahraga serta Guru-guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk dapat melaksanakan Olahraga secara tepat di Lembaga-lembaga Kependidikan termasuk dalam hal ini adalah Pondok-pondok Pesantren. Sungguh besar peran Olahraga bagi pembinaan moralitas bangsa, bagi kesehatan dan kecerdasan serta tertanamnya kebersamaan, persaudaraan, persahabatan, ketertiban, kejujuran dan sportivitas, saling menghormati, saling menyayangi, saling menghargai dan saling melayani untuk menuju kepada kehidupan sehat dalam artian sehat seutuhnya, yang tenteram, sejahtera dan damai ! Sungguh betapa tertib, damai dan sejahtera Dunia ini bila semua mahluk manusia sehat seutuhnya!

Di bawah ini adalah bagan yang menunjukkan betapa penting peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam pembinaan mutu sumber Daya manusia, khususnya di lembaga-lembaga kependidikan dan lembaga-lembaga lain yang membina sumber daya manusia pada umumnya. Acuan pembinaan mutu sumber daya manusia adalah sehat paripurna sesuai konsep Sehat rumusan WHO, dan inilah falsafah dasar bagi pembinaan kesehatan yang berarti pembinaan mutu sumber daya manusia dalam Ilmu Kesehatan Olahraga.

## **KESIMPULAN**

Olahraga secara umum hendaknya dipahami sebagai alat pelatihan untuk memelihara, meningkatkan derajat sehat dinamis dan kualitas hidup menuju kondisi Sejahtera paripurna sesuai konsep Sehat WHO, selain itu Olahraga kesehatan di lembaga-lembaga Pembinaan mutu sumber daya manusia maupun di masyarakat luas pada umumnya harus dapat dirasakan sebagai kebutuhan.

## **LATIHAN**

- 1. Apa yang dimaksud dengan kesehatan olahraga?**
- 2. Sebutkan 3 konsep dasar kesehatan yang tercatat dalam WHO.**
- 3. Jelaskan tiga konsep dasar yang telah dikemukakan WHO dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari.**
- 4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan meningkatnya kemampuan mandiri dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologis!**

## **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. Mughtamadji M. Ali (1997) : Makalah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Bandung.
4. Giriwijoyo, H.Y.S.S. dan H. Mughtamadji M. Ali (1997) : Makalah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Bandung
5. Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2000) : Olahraga Kesehatan, Bahan perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI.

