

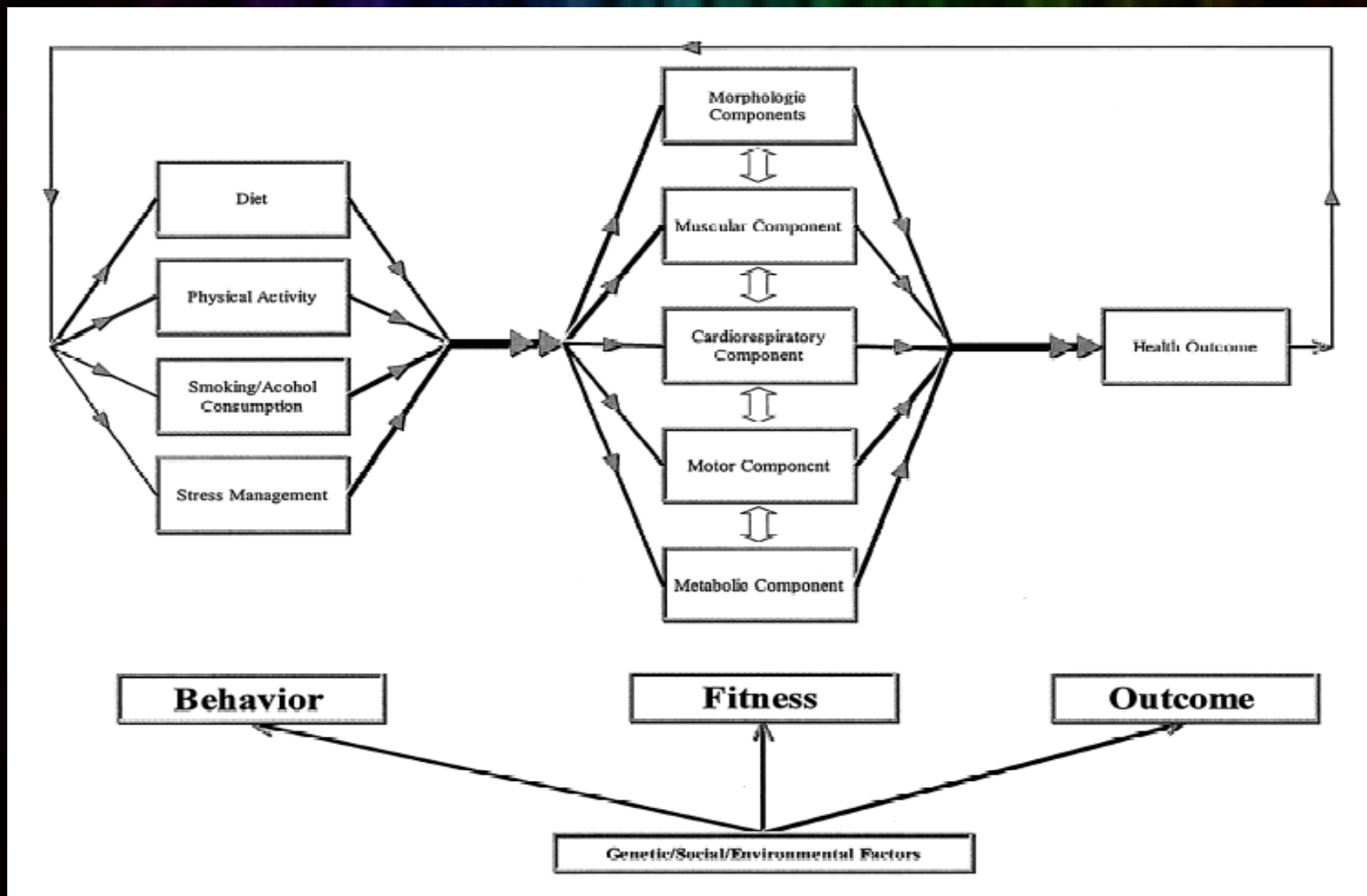


Aktivitas Fisik, Kesehatan, dan Kebugaran Terkait Kesehatan bagi Anak Berkebutuhan Khusus

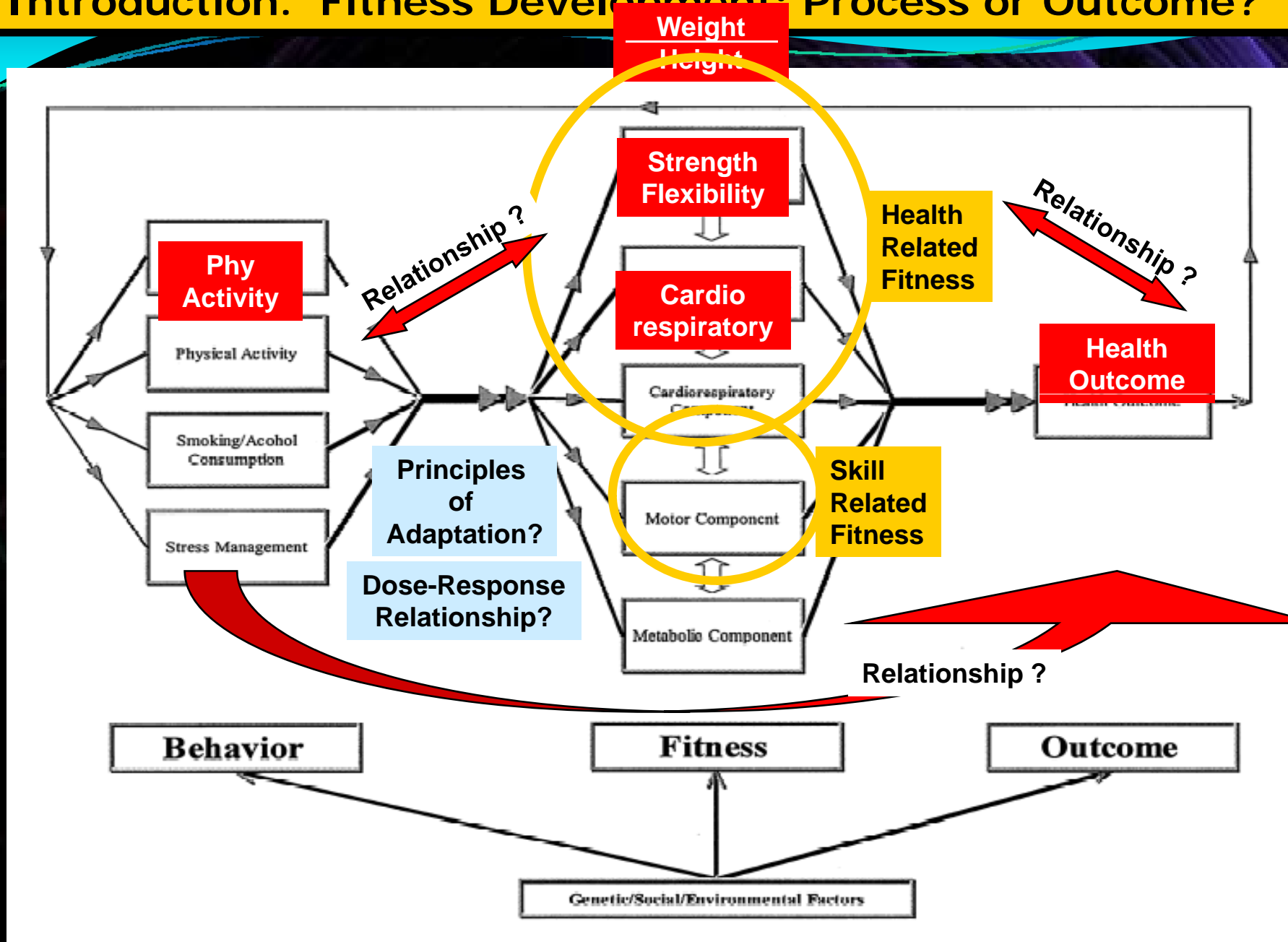
Oleh:
Dra. Sumaryanti, MS

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

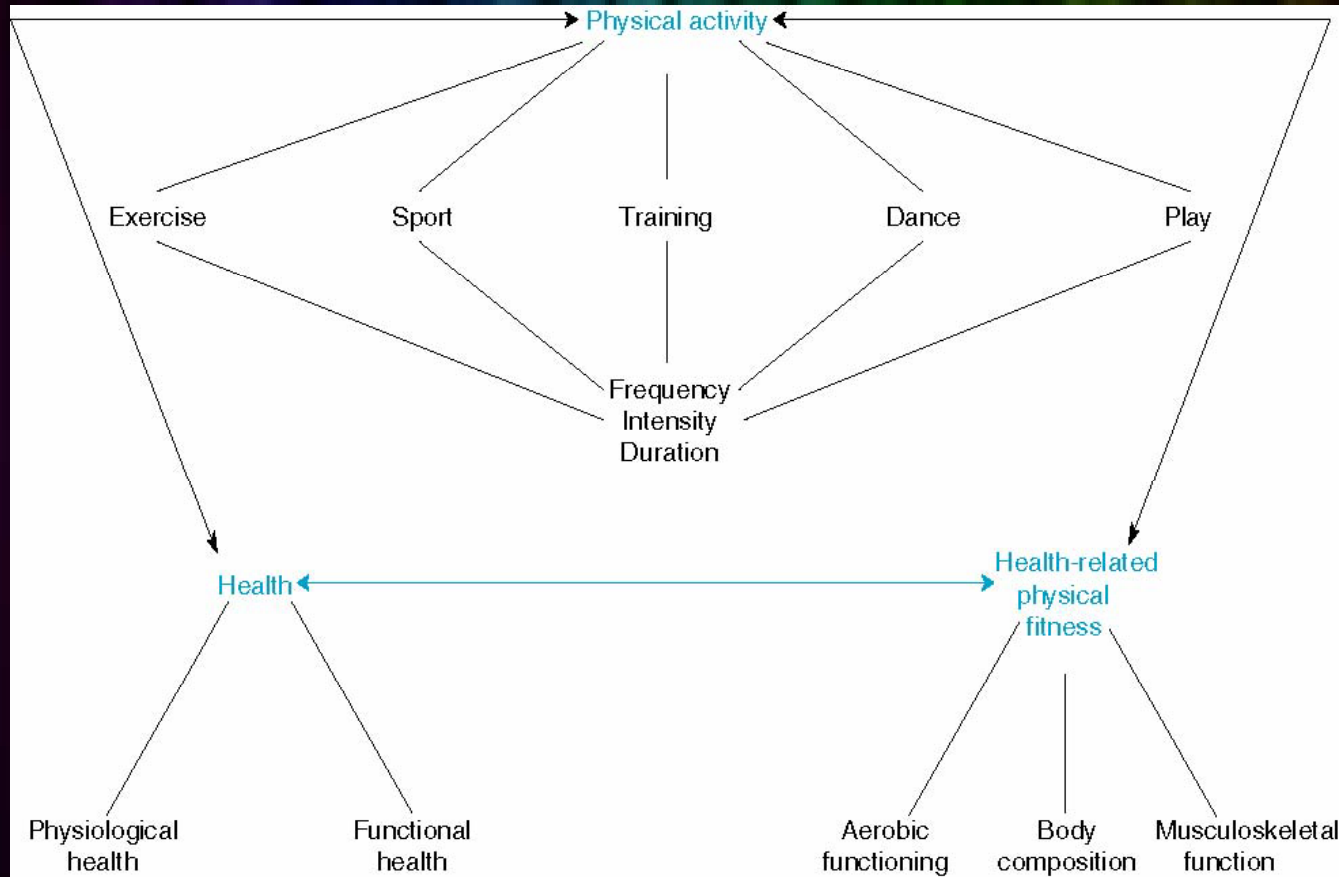
PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI: PROSES ATAU HASIL



Introduction. Fitness Development: Process or Outcome?



Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kesehatan, dan Kebugaran Terkait Kesehatan



Aktivitas Fisik

Didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka menghasilkan peningkatan yang substansial dalam pengeluaran energi.

Kategori meliputi latihan, olahraga, pelatihan, bermain, menari, pekerjaan, dan aktivitas rumah tangga.

Pola aktivitas fisik yang diatur dengan mengubah frekuensi, intensitas, dan durasi.

KESEHATAN

- Adalah suatu kondisi manusia dengan dimensi fisik, sosial, dan psikologis, masing-masing ditandai pada sisi positif dan negatif

Dari Positif kesehatan dikaitkan dengan kemampuan untuk menikmati hidup dan menahan tantangan; kesehatan positif bukan hanya tidak adanya penyakit.

Lanjutan

- Dari Negatif kesehatan dikaitkan dengan morbiditas dan kematian.

Kategorinya termasuk kesehatan fisiologis (organik kesejahteraan orang) dan kesehatan fungsional (kemampuan orang untuk melakukan kegiatan sehari-hari).

Kebugaran jasmani

- Didefinisikan sebagai seperangkat atribut dari seseorang atau pencapaian yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik.
- Kategori meliputi kebugaran berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan.
- Komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan termasuk power, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan waktu reaksi.
(Lanjutan)

Kebugaran Jasmani (lanjutan))



Kebugaran yang berhubungan dengan ke sehatan mengacu pada komponen kebugaran yang dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas fisik dan berkaitan dengan status kesehatan.

kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan dan mempertahankan kegiatan sehari-hari dan (tanpa mengalami kelelahan yang berarti) dan masih memiliki cadangan tenaga.

Kebugaran jasmani yang terkait Kesehatan

- Komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan meliputi kapasitas aerobik, komposisi tubuh, dan fungsi musculo-skeletal (termasuk kekuatan otot, ketahanan otot, dan fleksibilitas)



Kebugaran Jasmani dan Kesehatan

Tingkat yang dapat diterima dalam kapasitas aerobik yang terkait dengan penurunan risiko (pada orang dewasa) dari hipertensi, penyakit jantung koroner, obesitas, diabetes, beberapa jenis kanker, dan masalah kesehatan lainnya.

Obesitas telah dikaitkan dengan diabetes, penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, arthritis, dan beberapa jenis kanker.

Kebugaran Jasmani dan Kesehatan (lanjutan)

Obesitas juga dikaitkan dengan tingkat lebih tinggi dari semua penyebab kematian dan faktor risiko penyakit jantung meningkat pada anak-anak. ada hubungan logis antara fungsi muskuloskeletal dan kesehatan. Tingkat kekuatan tertentu, daya tahan, dan fleksibilitas yang diperlukan untuk melakukan aktivitas penting dari kehidupan sehari-hari

Physical Fitness and Health

(continued)

Physical Fitness and Health *(continued)*

- With few exceptions, research that has compared the fitness performance of people with and without disabilities has found that the fitness levels of people with disabilities generally is below that of their peers without disabilities.
 - **This suggests that people with disabilities have greater fitness-related health risks.**

Kebugaran Jasmani dan Kesehatan (lanjutan

Dengan sedikit pengecualian, penelitian yang membandingkan hasil kebugaran orang umum dengan anak berkebutuhan khusus telah menemukan bahwa tingkat kebugaran anak berkebutuhan khusus pada umumnya di bawah rekan mereka tanpa cacat. Hal ini menunjukkan bahwa orang dengan hambatan, yang lebih besar memiliki risiko kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran.

Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan



Orang-orang dengan dan tanpa berkebutuhan khusus meningkatkan kebugaran mereka melalui kegiatan fisik.

Langkah pertama yang penting adalah "personalisasi" dengan mengajukan pertanyaan, "Kebugaran untuk tujuan apa?"

Pertimbangkan komponen apa yang menjadi targetnya; tes dan standar yang akan Anda gunakan untuk memantau?

Pola Kegiatan Fisik

Frekuensi, durasi, dan intensitas berbagai jenis aktivitas dapat dimanipulasi untuk menghasilkan keuntungan dalam kebugaran fisik.

Frekuensi = seberapa sering (misalnya, hari per minggu)

Jangka waktu = berapa lama (misalnya, menit per sesi)

Intensitas = bagaimana tinggi rendahnya rangsang gerak (, denyut jantung, RPE, resistensi, dirasakan tidak nyaman)

Aktivitas Jasmani Rekomendasi untuk Kebugaran

- Fungsi Aerobik berfungsi

Remaja: 3 sampai 5 hari per minggu, 55 hingga 90% dari detak jantung maksimum, 20 sampai 60 menit per hari

Anak-anak: intensitas lebih sedikit tetapi frekuensi dan durasi lebih

Aerobik Berfungsi



Penyesuaian untuk anak-anak berkebutuhan khusus.
Frekuensi: tidak ada perubahan kecuali anak-anak berkebutuhan khusus, dapat diperburuk oleh kegiatan rutin.

Intensitas: mengurangi sebagai fungsi tingkat kebugaran dan menyesuaikan tingkat daerah latihan jantung untuk kegiatan semampunya saja dan untuk quadriplegia.

Jangka waktu : mengurangi total waktu, jika perlu.

Rekomendasi Aktivitas Fisik

Komposisi tubuh

Tujuan umumnya untuk penurunan Berat badan, dapat dicapai dengan mengikuti panduan fungsi aerobik.

Ketika berat badan menjadi prioritas yang lebih tinggi daripada berfungsinya aerobik, pola aktivitas yang direkomendasikan adalah 30-60 + menit per hari aktivitas sedang, dilakukan 4 sampai 7 hari per minggu.

Pengeluaran 1.000 kalori per minggu.

Komposisi tubuh

Penyesuaian untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Apakah sama dengan penyesuaian dilakukan untuk berfungsinya aerobik.

Obesitas sering menjadi masalah bagi berkebutuhan khusus, sebagian besar disebabkan oleh tidak aktif.

Kegiatan program perlu dikoordinasikan dengan orang tua dirumah untuk mencapai frekuensi dan pedoman untuk memantau durasi dan diet.

Rekomendasi Aktivitas Fisik

Kekuatan dan daya tahan otot

Setidaknya 1 set 8 sampai 10 latihan yang berbeda setidaknya dua kali per minggu (dengan paling sedikit 1 hari istirahat antara sesi)

8 sampai 12 repetitions per set untuk kekuatan

12-15 repetitions per set untuk ketahanan

Intensitas adalah fungsi dari jumlah resistensi yang diatasi dalam repetisi.

Kekuatan dan daya tahan otot

Penyesuaian untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Secara umum, beberapa penyesuaian yang diperlukan. Akan tetapi, jumlah resistensi (intensitas) sering akan lebih rendah.

Beberapa mungkin mendapat manfaat dari penurunan jumlah latihan (turun 8-10).

Konsultasikan dengan dokter bagi mereka dengan kondisi medis.



Rekomendasi Aktivitas Fisik

- Fleksibilitas dan berbagai gerakan
Setidaknya tiga sesi latihan yang harus dilakukan setiap minggu, setiap peregangan harus ditahan selama 10 sampai 30 detik dan diulangi 3 sampai 5 kali per sesi.
Intensitas adalah ditandai dengan fungsi dari ketidaknyamanan ringan yang dirasakan selama peregangan.
Peregangan umumnya lebih efektif setelah jaringan otot menjadi hangat.



Fleksibilitas dan Lingkup gerak

Aktivitas Fisik Rekomendasikan

Penyesuaian untuk anak-anak berkebutuhan khusus.

Aktif membantu peregangan dan teknik PNF

(proprioceptive neuromuscular fascilitation) dapat digunakan untuk melengkapi peregangan aktif.

Peningkatan frekuensi (dilakukan 2 sampai 3 kali sehari) dan jangka waktu (peregangan yang berlangsung 10 menit atau lebih) mungkin diperlukan untuk mereka yang cacat fisik, termasuk cerebral palsy.



Kegiatan Fisik dan Kesehatan

- Kegiatan Fisik dan Kesehatan
Aktivitas secara teratur dapat mengurangi risiko kematian prematur dan risiko penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker kolon, dan diabetes. Olahraga teratur juga muncul untuk mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan mood, dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari

Aktivitas Fisik dan Kesehatan (lanjutan)

CDC (Disease Control and Prevention) / ACSM (American College of Sport Medicine) rekomendasi bersama: semua orang Amerika harus melakukan minimal 30 menit aktivitas fisik tingkat sedang pada kebanyakan, sebaiknya semua, hari dalam seminggu. Juga ditekanan kurang pada intensitas ketika menerapkan rekomendasi untuk anak-anak tetapi penekanan lebih besar pada jangka waktu.

Aktivitas Fisik dan Kesehatan (lanjutan)

Implikasi bagi siswa berkebutuhan khusus
Upaya untuk CDC / ACSM atau rekomendasi
Kegiatan rekomendasi untuk kesehatan mungkin
lebih dicapai dari rekomendasi kegiatan untuk
kebugaran (terutama dibandingkan dengan
intensitas).

Mengukur aktivitas fisik mungkin lebih mudah
daripada mengukur kebugaran di sejumlah anak
muda.