

LAPORAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

**Sebagai Narasumber Workshop Pengembangan dan Pembudayaan Hidup
Aktif pada Masyarakat Sekolah tahun 2010 Dinas Pendidikan Kab. Sleman**



Oleh:

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2010

Pengembangan Budaya Hidup Aktif Melalui Aktivitas Fisik (Olahraga).

Oleh: **Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.**

Pendahuluan

Kondisi jasmani berkaitan erat dengan aktivitas fisik dan pola konsumsi. Kemajuan teknologi turut berpengaruh pada gaya hidup sebagian masyarakat termasuk pelajar. Kemajuan bidang transportasi membuat semakin sedikit pelajar yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki maupun bersepeda. Jika berada di gedung bertingkat, cenderung memilih menggunakan lift maupun eskalator dari pada melalui tangga. Waktu luang lebih sering diisi dengan menonton televisi dan bermain komputer maupun video games serta hanya berolahraga pada saat pelajaran olahraga. Hal inilah yang menyebabkan gaya kurang gerak sehingga kondisi jasmani pun kurang bugar, belum lagi dengan pola konsumsi yang tidak memperhatikan gizi seimbang. Gerakan hidup aktif nasional diperlukan untuk menyadarkan dan mendorong peserta didik, pendidik dan tenaga kependidikan untuk hidup aktif melalui berbagai kegiatan fisik dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani guna menghasilkan insan Indonesia yang sehat.

Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

Manusia diciptakan untuk bergerak, kita mempunyai tangan, lengan, paha, betis, dan kaki yang disebut anggota gerak, jadi sehari-hari manusia terus bergerak. Kehidupan manusia dunia modern cenderung membuat kita kurang aktif, anda lebih banyak duduk di belakang meja, di hadapan komputer, duduk di kursi sofa dan nonton tv, keluar rumah atau ke kantor dengan mobil, hanya sesekali berolahraga atau bahkan tidak ada sama sekali. Ketidak seimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan pembakaran kalori oleh aktivitas fisik tubuh, membuat positive balance dengan akibat glukosa dan lemak darah meningkat serta berat badan naik.

Anda mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif. Olahraga yang ringan sampai derajat sedang membuat anda lebih bugar dan membantu anda mengontrol glukosa darah.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, setrika, atau berkebun. Olahraga juga membakar kalori, tapi olahraga aerobik mengikuti serangkaian gerak yang berurutan untuk menguatkan dan mengembangkan otot dan semua bagian daripada tubuh. Termasuk didalamnya adalah jalan, berenang, bersepeda, jogging, atau senam.

Semua aktivitas dan olahraga adalah berguna bagi kesehatan anda.

Bila anda berolahraga dengan teratur, banyak manfaat yang akan anda peroleh, antara lain:

- Menjadi lebih bugar, lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari Jarang merasa capai Otot dan sendi lebih lentur Tonus otot lebih baik Anda tampak dan merasa lebih

enak
Mengurangi stres
Lebih mudah berkonsentrasi
Lebih percaya diri
Nafsu makan bisa lebih terkontrol

- Mencegah tulang keropos atau osteoporosis.

Semua di atas adalah alasan mengapa anda harus hidup lebih aktif. Bagi seorang penderita diabetes, olahraga teratur akan lebih banyak keuntungannya, yaitu glukosa dan lemak darah turun, peredaran darah lebih baik, tekanan darah lebih stabil, serta berat badan menjadi turun.

Prinsip Olahraga

1. Prinsip latihan FITT (*frequency, Intensity, type dan time*)
2. *Frequency* : jumlah latihan per minggu, lakukan olahraga 3 kali seminggu intensitas sedang. Intensitas ringan 5 kali seminggu, kalau intensitas berat 2 kali seminggu.
3. *Intensity* : ukuran berat ringan suatu beban latihan, olahraga yang paling ideal adalah aerobik. DNM (denyut nadi maximal) dapat untuk mengukur intensitas latihan : $DNM = 220 - \text{umur}$.
4. *Type* : bentuk latihan / aktivitas fisik yang dipilih untuk latihan. Pengembangan kebugaran kardiorespirasi latihan bertipe aerobik (jogging, berenang, berjalan). Untuk kekuatan (angkat beban), olahraga yang ada unsur tahanan (sepakbola, bulutangkis)
5. *Time* : seberapa lama latihan berlangsung, minimal dilakukan 30 menit setiap sesi latihan.

Berapa Lama Ber Aktivitas

Jangan sampai anjuran olahraga ini mengganggu rutinitas pekerjaan. Anda bisa membagi waktu olahraga dalam beberapa kali per hari, misalnya 1 jam setelah sarapan pagi melakukan senam 10 menit, kemudian 1 jam setelah makan siang jalan kaki 10 menit, lalu 1 jam setelah makan malam

melakukan olahraga naik sepeda statis sembari menonton tv selama 10 menit.

Jadi bagi orang dengan diabetes tidak diperlukan olahraga sepakbola atau tinju, juga tidak perlu sepanjang hari minggu bersepeda atau jalan sehat selama 3 – 4 jam, hingga bersimbah peluh dan kecapaian, melainkan dianjurkan olahraga kira-kira satu jam setelah makan makanan utama, lakukan gerakan olahraga ringan cukup 10 menit, namun dilakukan secara rutin setiap hari.

Manfaat Olahraga

1. Meningkatkan kerja dan fungsi paru jantung
2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang
3. Meningkatkan metabolisme tubuh
4. Mengurangi resiko penyakit degeneratif
5. Meningkatkan sistem hormonal
6. Meningkatkan imunitas tubuh

Bagaimana Olahraga Yang Baik

1. Lakukan sejak usia muda
2. Lakukan 3 – 4 kali seminggu, selama 30 – 40 menit setiap latihan
3. Teratur terukur : diawali dari pemanasan 5 – 10 menit, latihan inti 20 menit dan diakhiri pendinginan 5 – 10 menit
4. Intensitas latihan disesuaikan dengan kebutuhan
5. Mengapa harus pemanasan Increase blood flow/increase body temperature/minimize injury, minimize risk for abnormal cardiac (CV) rhythms

6. Mengapa harus penenangan : minimalkan resiko jantung berhenti mendadak, menurunkan resiko dizziness/fainting.