

# KESEHATAN OLAHRAGA

IKF 213

# SYLABUS MATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA (IKF 213)

- @ Pengertian Kesehatan Olahraga
- @ Hubungan antara Kesehatan dan OR
- @ Respon dan adaptasi tubuh akibat Olahraga
- @ Rancangan dan Evaluasi program OR untuk berbagai tujuan kesehatan
- @ Doping dan penyalahgunaan Obat
- @ Overtraining
- @ Olahraga dan Lingkungan
- @ Seks dan Olahraga
- @ Wanita dan Olahraga

## Buku Acuan :

*Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih dan Olahragawan Pelajar,*

Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta

*Ilmu Kedokteran Olahraga,* Giam dan KC Teh, Binarupa aksara, Jakarta.

*Kesehatan, Olahraga, dan Olahraga Kesehatan,* Ys. Santosa Giriwijoyo. FPOK Bandung.

*Kebugaran Kesehatan,* Brian J. Sharkey; PT Raja Grafika persada, Jakarta.

*Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga,* Sadosa Sumosardjuno, Gramedia. Jakarta

## PENDAHULUAN

Ber OR -----→ Menyehatkan,  
meningkatkan kebugaran Jasmani ( sudah diketahui  
masyarakat luas)

Tetapi :

Bagaimana hubungan antara Olahraga, Kesehatan, dan Kebugaran  
Jasmani ?

Apakah Kebugaran Jasmani itu ?

Bagaimana mekanisme berOR -----→ dapat menyehatkan ?  
Penyakit penyakit apa yang dapat disehatkan dengan ber OR ?

Bagaimana berOR yang aman dan sehat ?

# KESEHATAN

Kesehatan adalah segala permasalahan mengenai faktor manusia secara langsung maupun tidak langsung yang akan mempengaruhi kualitas sehat manusia itu.

## WHO

**SEHAT** = **SEJAHTERA** + **BEBAS**

- jasmani

- rokhani

- sosial

- penyakit

- cacat

- kelemahan

Keadaan sehat sebagaimana yang dikemukakan oleh WHO, sehat sempurna, sehat ideal yang diidam-idamkan sangat susah, karena manusia sepanjang hidupnya dihadapkan berbagai ancaman bahaya:

- **biologis** : berbagai macam penyakit infeksi oleh virus, bakteri dan jamur.
- **kimia** : berbagai macam penyakit alergi, keracunan obat-obatan, pestisida, pencemaran lingkungan, dll.
- **fisika** : penyakit radiasi, kecelakaan lalulintas
- **mental** : berbagai rasa tdk puas, kecewa, sakit hati, dll.

Ancaman bahaya tersebut berlangsung sepanjang perjalanan hidup manusia dari sejak kehidupan di rahim sampai dengan usia lanjut (meninggal).

Derajat sehat sesuai batasan WHO **belum** memberikan gambaran yang jelas akan hubungannya dengan OR, dan bagaimana mekanismenya OR dapat menyehatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk keperluan kuliah ini sehat kita tinjau dari sudut lain yi dari sudut Ilmu Faal.

Peninjauan sehat menurut Ilmu Faal terutama dari aspek jasmaniah yaitu :

- normalnya proses-proses fisiologi didalam tubuh.
- normalnya fungsi alat-alat tubuh.
- normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan.

Karena fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka SEHAT menurut ilmu faal dibagi dalam dua tingkatan :

- a). **Sehat statis** : normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat.
- b). **Sehat dinamis** : normalnya alat-alat tubuh pada waktu bekerja.

Orang yang sehat dinamis pasti sehat statis, tetapi belum tentu sebaliknya.



**Sehat dinamis** adalah sasaran yang harus dicapai melalui **olahraga**, karena **berolahraga** sesungguhnya melatih alat-alat tubuh agar tetap berfungsi secara **normal** pada waktu **bekerja / berolahraga**.

**Sehat** menurut **ilmu faal** didasarkan pada **kemampuan fungsional jasmaniah**, tanpa memperhatikan apakah itu berpenyakit **panu**, atau **cacat jasmani lainnya** yang menurut WHO tidak sehat, namun kemampuan fungsionalnya masih mapu ditingkatkan (derajat sehatnya masih dapat ditingkatkan).

# OLAHARAGA

OR akan bermanfaat untuk kesehatan bagi orang yang tahu kapan dan bagaimana melakukannya.

Perkataan “Olahraga” semestinya mengandung arti adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah “raga” atau jasmani.

Namun sampai saat ini batasan “olahraga” masih belum tegas, akibatnya kegiatan yang tidak layak untuk mendapat sebutan olahraga dimasukkan juga kelompok olahraga (catur, bridge, mancing, dll.)

Dalam kaitan dengan kepentingan kuliah ini, maka olahraga dibagi berdasarkan sifat/tujuannya:

1. Olahraga Prestasi
2. Olahraga Rekreasi
3. Olahraga Kesehatan
4. Olahraga Pendidikan

Dalam kaitannya olahraga; OR rehabilitatif dan kuratif yang dilakukan terutama di pusat-pusat rehabilitasi/rumah sakit sudah merupakan disiplin ilmu tersendiri yaitu : **Physiotherapi.**

Maka pembahasan yang lebih dalam pada olahraga kesehatan preventif dan promotif terutama kaitannya dengan pembinaan kebugaran jasmani/peningkatan derajat sehat dinamis.

Olahraga ditinjau dari jumlah peserta :

- perorangan 1-4 orang (tenis)
- kelompok 6-22 orang (sepak bola, voli)
- massal lebih dari 22 orang.

Olahraga untuk kesehatan adalah suatu bentuk olahraga untuk tujuan kesehatan, dengan kegiatan olahraga yang menggarap raga atau jasmani.

Ciri/sifat umum olahraga untuk kesehatan:

- massal : olahraga kesehatan harus mampu menampung sejumlah besar peserta secara bersama-sama.

- **mudah** : gerakan ORnya mudah diikuti seluruh peserta.
- **murah** : peralatannya sangat minim, bahkan tanpa peralatan sama sekali.
- **meriah** : mampu membangkitkan kegembiraan dan tidak membosankan.
- **manfaat & aman** : manfaatnya jelas dapat dirasakan dan save untuk dilakukan oleh setiap peserta dengan tingkat umur dan derajat sehat dinamis yang berbeda-beda.

Syarat OR bermanfaat dan aman harus bersifat teknis-fisiologis :

- homogen dan submaksimal
- ada kesatuan takaran (dosis)
- adekuat
- bebas stres psikis