

C5

ISBN 978-602-8429-72-6



PROCEEDINGS

SEMILAR NASIONAL KEOLAHRAACAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



Diterbitkan Oleh:



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:
semnasor.fik@uny.ac.id

Proceedings

Seminar Nasional Keolahragaan dalam rangka Dies Natalis Ke-65 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Or. Mansur, M.S.
Dr. Guntur, M.Pd.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO.
Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Dr. Abdul Alim, M.Or.
Caly Setiawan, Ph.D.

Editor:

Subagyo Irianto, M.Pd.
Saryono, M.Or.
Sulistiyono, M.Pd.

Editor Pelaksana:

dr. M. Ikhwan Zein, Sp. KO.
Nur Sita Utami, M.Or.
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

seminasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/seminasor2016

KATA PENGANTAR

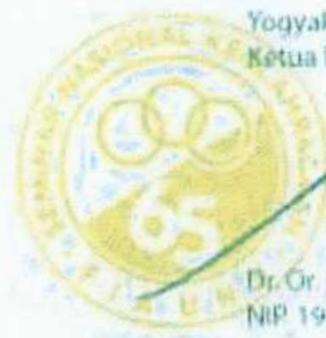
Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN Tahun 2016 yang bertemakan "Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan serta merefleksikan berbagai hal dan isu-isu terkait dengan prestasi olahraga dan budaya olahraga dalam perspektif ilmu keolahragaan yang inovatif.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis Ke-65 FIK UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Keolahragaan pada tanggal 31 Oktober 2016 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.



Yogyakarta, 31 Oktober 2016

Ketua Panitia

Dr. Gr. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 198502 1 001



PEMAKALAH UTAMA

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnasor2016

MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN GENERASI MUDA MELALUI OLAHRAGA ALTERNATIF SEBAGAI GAYA HIDUP SEHAT

Oleh:
Erwin Setyo Kriswanto

Universitas Negeri Yogyakarta
erwin_sk@unv.ac.id

Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah dilakukan namun tidak sedikit orang khususnya generasi muda yang mengabaikannya, padahal dengan berolahraga dapat diperoleh manfaat bagi kesehatan tubuh. Olahraga yang teratur merupakan gaya hidup sehat yang dilakukan sebagai rutinitas sehari-hari. Gaya hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam rangka meningkatkan derajat hidup sehat sehingga memiliki daya tangkal untuk menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Olahraga alternatif menjadikan pilihan generasi muda sebagai gaya hidup sehat, meski awalnya mereka hanya mencari sensasi dan jati diri. Olahraga alternatif merupakan salah satu solusi gaya hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan. Kesehatan yang baik akan mendukung aktivitas yang optimal.

Kata Kunci: derajat kesehatan, generasi muda, olahraga alternatif, gaya hidup sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan anugerah yang tak ternilai harganya. Setiap orang mendambakan untuk mendapatkan kesehatan. Bila kesehatan dimiliki maka akan memudahkan dalam beraktivitas dan meningkatkan produktivitas kerja. Kesehatan dapat diperoleh dari gaya hidup seseorang. Banyak orang sakit diakibatkan karena gaya hidup yang kurang baik. Gaya hidup sehat yang baik antara lain dengan melakukan keteraturan berkaitan dengan makan yang bergizi, istirahat dan olahraga. Olahraga merupakan salah satu gaya hidup untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan kegiatan yang mudah dilakukan namun tidak sedikit orang khususnya generasi muda yang mengabaikannya, padahal dengan berolahraga dapat diperoleh manfaat bagi kesehatan tubuh.

Olahraga yang teratur merupakan gaya hidup sehat yang dilakukan sebagai rutinitas sehari-hari. Olahraga sebagai gaya hidup, mencerminkan pribadi yang aktif dan sehat. Generasi muda memiliki gaya hidup yang khas, emosi generasi muda yang masih labil menyebabkan kecenderungan mencoba sesuatu yang baru, namun sebagian kurang dapat memilah, sehingga seringkali mengadopsi gaya hidup yang negatif seperti gaya hidup sedentarial (banyak duduk), kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi makanan instan, narkoba, mengkonsumsi bahan-bahan pengawet (kimiawi), kehidupan seks bebas dan jarang melakukan aktivitas olahraga. Kecanduan *game on line* seolah menjadi gaya hidup remaja masa kini, yang menyebabkan aktivitas jasmani menjadi berkurang hingga akhirnya kebugaran jasmanipun menjadi menurun. Ada sebagian generasi muda sekarang yang tidak memperdulikan kesehatan, mereka beranggapan bahwa penyakit bisa datang ketika sudah berusia tua, padahal penyakit bisa datang kapan saja tanpa memandang usia, bila

tidak bisa menjaga kesehatan dengan baik. Disamping itu juga generasi muda jaman sekarang terkesan terlihat glamour, gaya hidup serba mewah, serba enak dan serba berkecukupan, hal ini sesungguhnya dilakukan karena generasi muda mudah meniru gaya dari orang lain khususnya orang yang menjadi idola. Agar generasi muda tidak terus terbawa arus negatif maka perlu ada kegiatan yang positif antara lain dengan menjadikan olahraga alternatif sebagai gaya hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Hakikat Gaya Hidup Sehat

Sehat menjadi dambaan setiap orang, jika seseorang sehat akan menjadi kebahagiaan tersendiri. Kesehatan merupakan hal yang penting untuk meraih kebahagiaan. Hal inipun menjadi dambaan generasi muda. Generasi muda akan senang bila terlihat maskulin untuk pria dan feminim untuk wanita. Setiap generasi muda memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda, termasuk juga dalam hal mencapai derajat kesehatan. Untuk mencapai derajat kesehatan, diperlukan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dapat diekspresikan dalam aktivitas, minat, pergaulan atau opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Banyak yang mempengaruhi gaya hidup hidup sehat setiap orang, contohnya lingkungan dan pergaulan. Gaya hidup adalah istilah untuk menggambarkan perilaku individu, lingkungan keluarga, dan masyarakat dalam menghadapi lingkungan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi mereka pada sehari-hari (Trovato, 2012: 2).. Gaya hidup adalah istilah yang diberikan kepada seseorang atau kelompok terkait dengan gaya hidup dalam suatu aktivitas, baik kesehatan, ekonomi, budaya dan agama dalam kerangka kerja, pola dan wacana (Michal Peliš, TT:3)

Gaya hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam rangka meningkatkan derajat hidup sehat sehingga memiliki daya tangkal untuk menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Gaya hidup sehat sudah seharusnya diterapkan oleh semua orang termasuk generasi muda, karena dengan hidup sehat, akan dapat aktivitas dengan optimal. Gaya hidup sehat dapat meningkatkan kualitas diri agar dapat hidup lebih lama, energik dengan sehat dan mandiri. Gaya hidup sangat berkaitan dengan perubahan dan perkembangan zaman. Semakin berkembang dan semakin canggihnya teknologi, maka akan berpengaruh pada penerapan gaya hidup sehari-hari.

Gaya Hidup Sehat dan Solidaritas Sosial Generasi Muda

Gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh keterlibatan seseorang dalam kelompok sosial untuk berinteraksi dan menanggapi berbagai persoalan kesehatan. Untuk meningkatkan derajat kesehatan generasi muda sebagai individu dapat berperan aktif terhadap kondisi sosial untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup sehat dengan bersosialisasi terhadap orang lain. Gaya hidup sehat bila dikaitkan dengan solidaritas merupakan gambaran bagi setiap orang terkait seberapa besar nilai moral ataupun derajat kesehatan orang tersebut dalam masyarakat disekitarnya. Dalam hal gaya hidup sehat ada kalanya ditafsirkan juga dengan keadaan ekonomi dan sosialita. Hal ini juga akan mempengaruhi dalam pembentukan kelompok ataupun perkumpulan dalam konteks ini yang mengarah pada gaya hidup sehat.

Jika generasi muda mengambil konsep pembangunan berkelanjutan, sebagai forum pemuda dalam konteks solidaritas sosial tidak perlu ada perdebatan yang membedakan sosialita agar semua pilar mencapai kesetaraan ekonomi, mobilitas sosial dan lingkungan serta gaya hidup sehat. Generasi muda dalam masyarakat berkedudukan sebagai makhluk moral dan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, generasi muda tidak dapat berdiri sendiri, karena bagaimanapun juga generasi mudapun hidup

bersama-sama di tengah-tengah masyarakat, yang harus dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma, kepribadian, dan pandangan hidup yang dianut masyarakat. Bila hal ini disadari, maka akan terwujud saling menghormati dan solidaritas antar generasi muda. Harapannya ketika solidaritas terwujud dan saling menghargai maka generasi muda bisa saling membenahi untuk bersama-sama meningkatkan derajat kesehatan khususnya dengan sesama generasi muda. Misalnya dengan membentuk suatu perkumpulan atau komunitas untuk mengkampanyekan gaya hidup sehat.

Kelompok, perkumpulan atau komunitas yang terbentuk didasari oleh solidaritas sosial antara individu atau kelompok yang didasarkan pada perasaan moral dan kepercayaan yang dianut bersama dan diperkuat oleh pengalaman emosional bersama. Solidaritas komunitas sangat dipengaruhi oleh kepentingan bersama dimana komunitas gaya hidup sehat dipengaruhi oleh proses sosial yang terjadi didalam diri anggota komunitas. Kerangka konseptual solidaritas menurut Bengtson & Schrader dalam (Barabaschi, 2015: 2) merupakan hubungan antar generasi sebagai konsep hubungan keluarga di masa dewasa dan untuk menggambarkan perilaku sikap anggota kelompok sebagai akibat dari perubahan sosial. Wujud nyata dari hubungan bersama yang solider akan melahirkan pengalaman emosional, sehingga memperkuat hubungan dalam komunitas yang dibentuk.

Olahraga Alternatif Sebagai Gaya Hidup Sehat Generasi Muda

Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan berolahraga. Olahraga yang dilakukan tentunya harus teratur dan seimbang. Sebagian generasi muda menjadikan olahraga alternatif sebagai bagian dari gaya hidupnya. Olahraga alternatif seiring perjalanan waktu selalu dikaitkan dengan tindakan ekstrim, atau olahraga bebas. Nilai-nilai yang berhubungan dengan olahraga alternatif sering dikaitkan dengan gagasan individualisme, gaya hidup, risiko, kebebasan, keterasingan, kegembiraan, sukarela dan membutuhkan lembaga atau organisasi tingkat tinggi bila dibandingkan dengan olahraga utama dan gaya hidup utama (Jarvie, 2006: 268). Perubahan zaman telah membawa popularitas olahraga alternatif atau olahraga ekstrim sebagai gaya hidup. Ini merupakan langkah baru dan tantangan potensial terhadap cara-cara tradisional untuk membuat konsep dan berlatih olahraga (Heike Puchan, 2013:3). Olahraga alternatif dan gaya hidup berolahraga telah disebut sebagai ekspresi dari keyakinan budaya masyarakat dan nilai-nilai tetapi berpotensi lebih jauh sejak olahraga dilihat tidak hanya sekedar berolahraga, tetapi juga sebagai suatu kesatuan ke arah globalisasi yang menyenangkan, hiburan dan aksi terhadap olahraga utama (Jarvie, 2006:278).

Olahraga alternatif menjadikan pilihan generasi muda sebagai gaya hidup, meski awalnya mereka hanya mencari sensasi dan jati diri. Generasi muda umumnya belum menyadari secara penuh gaya hidup sehat dengan berolahraga. Olahraga adalah aktivitas yang penting untuk mempertahankan kebugaran dan proporsional tubuh. Aktivitas yang padat yang dapat menimbulkan stress juga dapat dikurangi dengan olahraga. Olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan penampilan ke arah berat badan yang ideal. Untuk menjadikan gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan tentunya olahraga alternatif juga harus dilakukan secara benar dan teratur. Keteraturan dalam berolahraga merupakan faktor penting sebagai gaya hidup sehat, sehingga olahraga harus dilakukan secara rutin. Gaya hidup sehat dengan berolahraga menjadi bagian yang penting untuk meningkatkan derajat kesehatan, tetapi jika berlebihan bisa memberikan efek yang tidak baik.

Keteraturan memang menjadi kendala bagi generasi muda, karena sifatnya yang masih labil dan selalu mencoba hal yang baru, terkadang mereka cepat bosan dan mudah meninggalkan komunitasnya. Selain keteraturan, olahraga alternatif juga harus dilakukan secara benar termasuk

olahraga ekstrem, atau petualangan. Seperti yang dikemukakan oleh Kuhn, Steven (2013:4) alasan *CrossFit* sebagai salah satu olahraga alternatif yang dipilih mungkin karena tampak seperti sesuatu yang ekstrim untuk kesehatan.

Olahraga alternatif merupakan salah satu solusi gaya hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan. Kesehatan yang baik akan mendukung aktivitas yang optimal. Bagi generasi muda kondisi yang prima sangat diperlukan karena tantangan yang dihadapi dan tuntutan kerja mengharuskan badan terjaga dengan baik, sehingga hasil yang diraih pun akan meningkatkan produktifitas kerja.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Gaya hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam rangka meningkatkan derajat hidup sehat sehingga memiliki daya tangkal untuk menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan
2. Untuk meningkatkan derajat kesehatan generasi muda sebagai individu dapat berperan aktif terhadap kondisi sosial untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup sehat dengan bersosialisasi terhadap orang lain.
3. Perubahan zaman telah membawa popularitas olahraga alternatif atau olahraga ekstrim sebagai gaya hidup
4. Untuk menjadikan gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan tentunya olahraga alternatif juga harus dilakukan secara benar dan teratur. Keteraturan dalam berolahraga merupakan faktor penting sebagai gaya hidup sehat, sehingga olahraga harus dilakukan secara rutin
5. Olahraga alternatif menjadikan pilihan generasi muda sebagai gaya hidup untuk meningkatkan derajat kesehatan

Daftar Pustaka

- Barabaschi, Barbara. 2015. *Intergenerational Solidarity in the Workplace: Can It Solve Europe's Labor Market and Social Welfare Crises?*. Journal of Workplace Rights
- Crampton, Suzanne M. Hodge, John W. 2009. *Generation Y: Unchartered Territory*. USA: Journal of Business & Economics Research –Apri, 2009 Volume 7, Number 4
- Jarvie, Grant. 2006. *Sport, culture and society: an introduction*. New York: Routledge
- Kotler, Philip. 2002. *Manajemen Pemasaran; Edisi Milenium, Jilid 1*. Jakarta: Prenhallindo
- Kuhn, Steven. 2013. *The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness*. Senior Theses – Anthropolog. Illinois State University
- Peliš, Michal. TT. *Modern Society, Sport, and Lifestyle-Together Forever*. Movement-The Art of Life II-Preprint
- Puchan, Heike. 2013. *Adventure Sport, Media and Social/Cultural Change*. University of Stirling Department of Communications, Media & Culture

- Trovato M, Guglielmo. 2012. *Behavior, Nutrition and Lifestyle in a Comprehensive Health and Disease Paradigm: Skill and Knowledge for a Predictive, Preventive and Personalized Medicine*. Catania Italy: The EPMA Journal
- Wheaton, Belinda. 2013. *The Cultural Politics of Lifestyle Sports*. New York: Routledge
- World Health Organization. 1999. *Healty Living:What is Healty Lifestyle?*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen