

# KESEHATAN OLAAHRAGA

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

[indah\\_prasty@uny.ac.id](mailto:indah_prasty@uny.ac.id)

2013

# Sehat

- Suatu kualitas hidup yang melibatkan interaksi dinamis dan ketergantungan antara individu yang menjadi baik fisiknya, mentalnya dan reaksi emosinya, dan lingkungan sosialnya, tempat ia berada (Rusli Lutan, 2000: 11).

Keadaan sakit “sakit” merupakan akibat dari kesalahan adaptasi lingkungan (*Maladaptation*) dan reaksi antara manusia dan sumber-sumber penyakit.

“Sakit” berarti suatu keadaan yang memperlihatkan adanya keluhan dan gejala sakit secara subyektif dan obyektif, sehingga penderita butuh pengobatan untuk menjadi sehat.

### **Tingkat pengukuran kesehatan.**

- a. Nilai unsur tubuh
- b. BB, TB
- c. Tekanan darah
- d. Frekuensi pernafasan
- e. Pemeriksaan cairan tubuh

- Pendidikan berhasil apabila peserta didik memiliki perubahan perilaku yang melekat (kebiasaan), dalam membuat keputusan yang tepat berkenaan dengan pemeliharaan, peningkatan kesehatan/menghindari faktor resiko.

## Sekolah Dasar

Dasar untuk membentuk kebiasaan hidup aktif dan positif



## Pendidikan lanjut

Membekali kemampuan untuk dapat membuat keputusan dan memilih tindakan dengan tepat mengenai perbuatan yang positif bagi kemslahan dan kesejahteraan hidupnya.

Rusli Lutan, 2000: 18



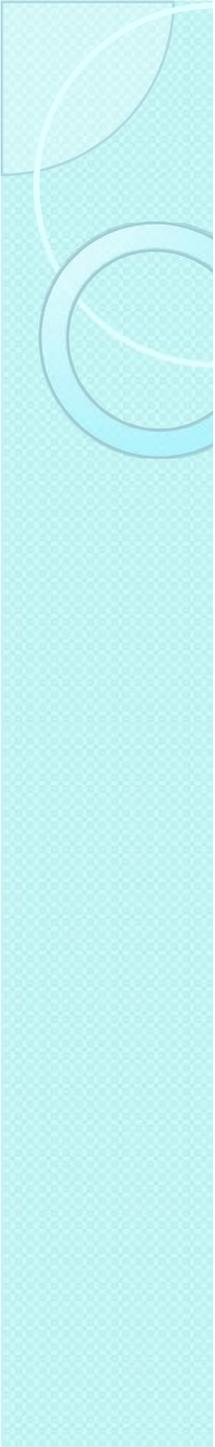
# Kesehatan Olahraga

- Ilmu pengetahuan medis pada olahraga dan aktivitas fisik pada umumnya, untuk mengadakan pencegahan dan terapi pada kemungkinan-kemungkinan yang terjadi pada olahraga yang bertujuan memelihara keadaan yang sehat serta menghindari terjadinya cedera yang disebabkan oleh latihan-latihan fisik yang berlebihan (Sadoso Sumosardjuno, 1976).



# Tujuan Pembinaan-Pemeliharaan Kesehatan

## Bio-Psiko-Sosiologi



# Konsep Olahraga Kesehatan

- Padat gerak
- Bebas stres
- Singkat (10-30 menit tanpa henti)
- Massal
- Mudah
- Murah
- Meriah
- Aman dan bermanfaat



# Intensitas Olahraga Kesehatan

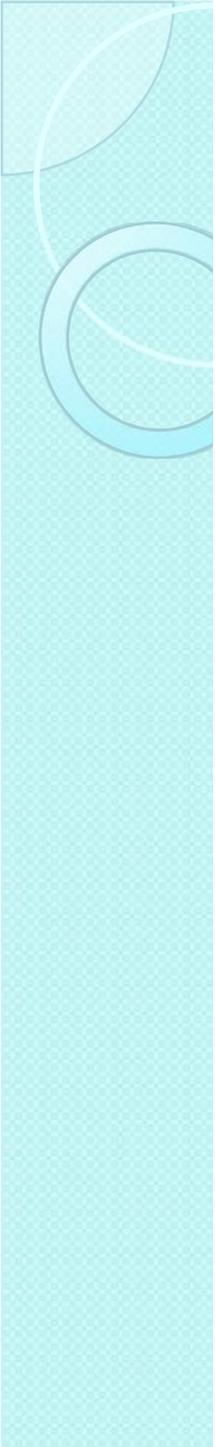
Olahraga prestasi antara 80 – 90 % dari DNM dengan lama latihan 40-120 menit

Olahraga kesehatan antara 65 – 80 % dari DNM dengan lama latihan 20-30 menit



# Peranan Kesehatan Olahraga

- Pencegahan
- Pengobatan
- Rehabilitasi



# Lingkup Olahraga Kesehatan

- Olahraga Jasmani
- Olahraga Rohani&Sosial
- lingkungan



# Ciri Olahraga Kesehatan

- Gerakannya mudah
- Intensitas sub maksimal
- Bebas stres (tidak dipertandingkan)
- Frekuensi 3 – 5 kali/minggu
- Intensitas 65-80% DNM



# Sasaran Olahraga Kesehatan

- Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada (mobilisasi seluruh persendian)
- Meningkatkan kemampuan otot untuk dapat meningkatkan kemampuan gerakannya lebih lanjut
- Memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai