

# MODUL DIGITAL KESEHATAN OLAHRAGA

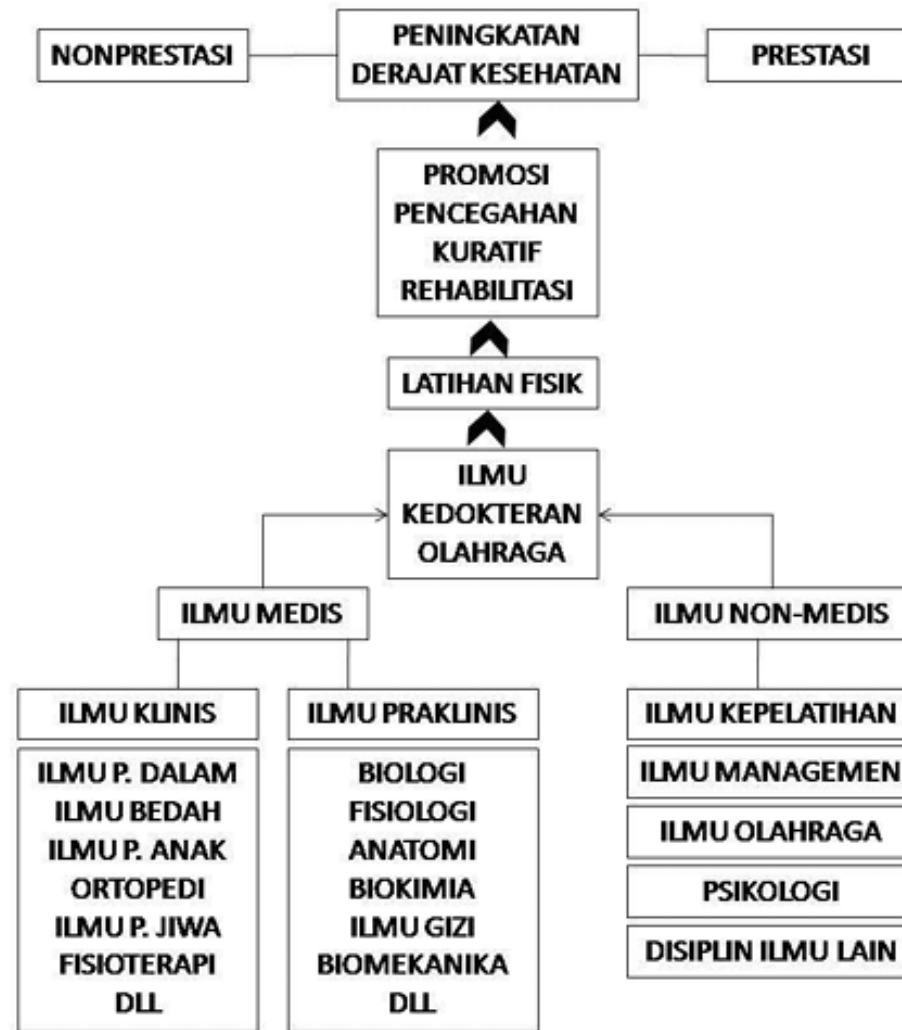
Dosen Pengampu  
Hurry Mega Insani, S. Pd., M. Si  
Dr. Syifa Fakhomah Syihab, S. TP., M. Si  
Ayu Mutiara Santanu, Apt., S. Farm., M. KM

# Sejarah dan Perkembangan Kesehatan Olahraga



# Perkembangan olahraga di Indonesia





Gambar 1. Skema kaitan ilmu kedokteran olahraga dengan disiplin ilmu lain

# OLAHRAGA

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.

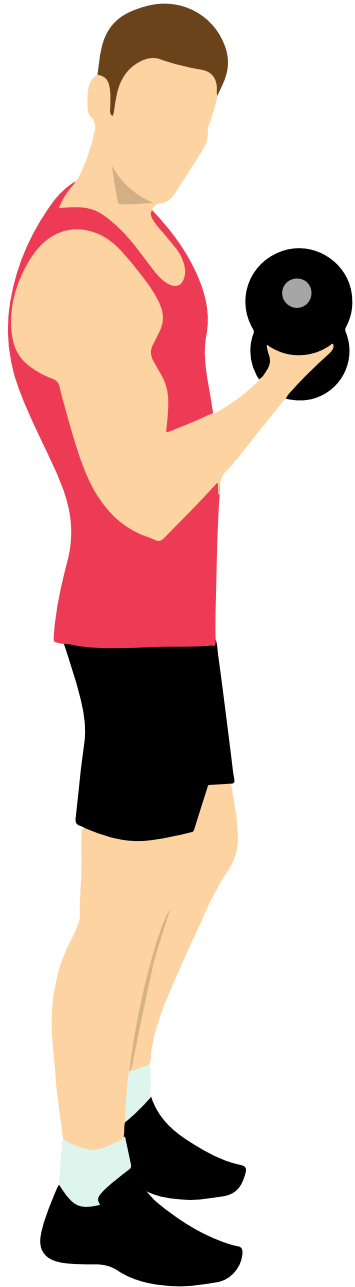
Ciri/sifat umum olahraga untuk kesehatan:

- 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.





# KEBUGARAN

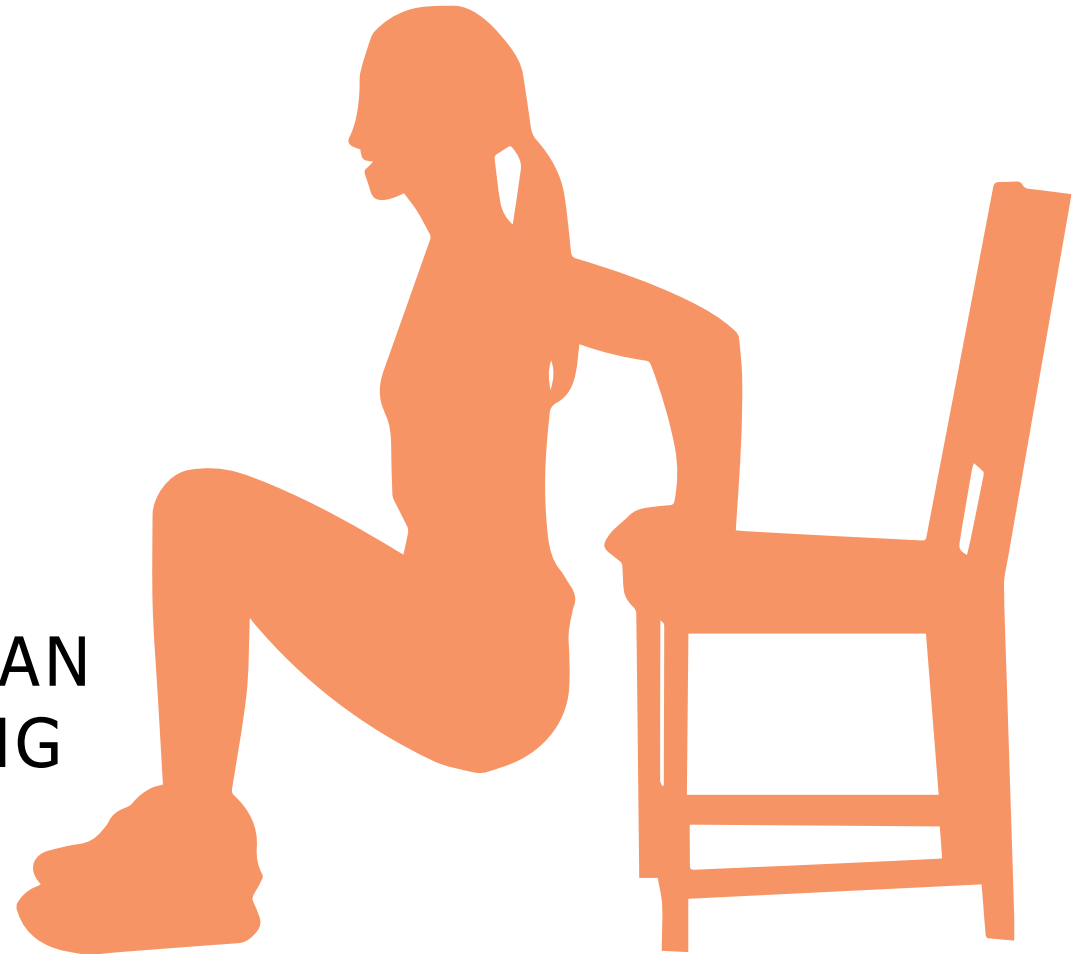
KEBUGARAN KESEGERAN  
JASMANI → PHYSICAL FITNESS  
KESANGGUPAN JASMANI

ISTILAH YANG SERING DIPAKAI DENGAN MAKSUD YANG SAMA  
YAITU PHYSICAL FITNESS YANG MERUPAKAN ASPEK FISIK DARI  
TOTAL FITNESS.

DISAMPING ITU ADA ASPEK LAIN YAITU MENTAL FITNESS, EMOTIONAL FITNEES, DAN SOCIAL FITNESS.

SECARA HARAFIAH PHYSICAL FITNESS = KESESUAIAN JASMANI -----> MACAM/BERATNYA TUGAS YANG DILAKSANAKAN SESUAI DENGAN FISIK ATAU JASMANI

KEBUGARAN JASMANI ADALAH KECOCOKAN KEADAAN FISIK TERHADAP TUGAS YANG DILAKSANAKAN OLEH FISIK ITU





- DAPAT DIKATAKAN UNTUK DAPAT MELAKUKAN TUGAS FISIK TERTENTU – *DENGAN HASIL BAIK* – DIPERLUKAN SYARAT-SYARAT FISIK TERTENTU YANG SESUIAI DENGAN TUGAS FISIK ITU.
- SYARAT-SYARAT FISIK DAPAT BERSIFAT :
  1. ANATOMIS (STRUTURAL) ---→ ANATOMICAL FITNESS
    - Tinggi badan
    - Berat badan
    - kelengkapan anggota badan
    - ukuran berbagai anggota badan

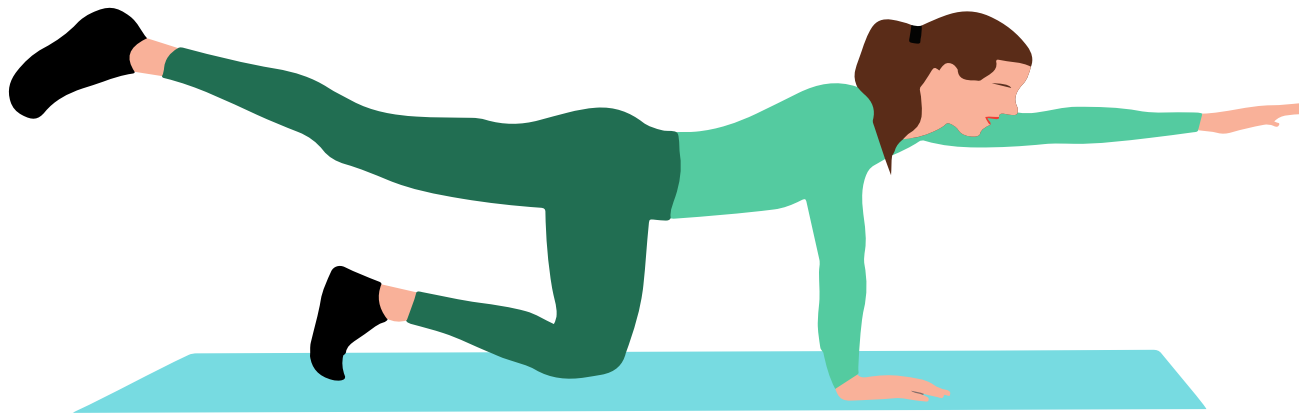
## 2. FISILOGI (FUNGSIONAL) ---→ PHYSIOLOGICAL FITNESS

Berhubungan dengan masalah yang bersifat fisiologis (tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya) :

-keadaan lingkungan (suhu, kelembapan, ketinggian, sifat medan)

-tugas fisik (berbagai macam/ragam beban kerja jasmaniah)

-Secara fisiologis (alat-alat tubuh yang berfungsi dalam batas-batas normal, efisien, tidak terjadi kelelahan yang berlebihan, telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya)



- PADA SAAT INI PENGERTIAN PHYSICAL FITNESS LEBIH BERTITIK BERAT PADA PHYSIOLOGICAL FITNESS YAITU TINGKAT KESESUAIAN DERAJAT SEHAT DINAMIS YANG DIMILIKI OLEH PELAKSANAAN TERHADAP BERATNYA TUGAS FISIK YANG HARUS DILAKSANAKAN. (Karena utk mengembangkan kemampuan fungsional tubuh lebih nyata dibandingkan mengembangkan dengan struktur tubuh)





- Contoh: Orang yang sehat statis dengan melatih fisiknya/berolahraga dapat menjadi lebih sehat (dinamis) , sebaliknya orang yang cacat jasmaniah misalnya kehilangan tungkai atau lengannya tidak mungkin diperbaiki dengan melatih fisik atau berolahraga kecuali dengan protese.
- **KOMPONEN DASAR KEBUGARAN JASMANI**
  - DAYA TAHAN JANTUNG
  - DAYA TAHAN OTOT
  - KEKUATAN OTOT
  - TENAGA LEDAK OTOT
  - KELENTUKAN

# KEBUGARAN JASMANI BERHUBUNGAN DENGAN KETERAMPILAN

Ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mencerminkan keterampilan khusus gerak motorik berbeda yang dilakukan secara berurutan.</li></ul>
Kecepatan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan.</li></ul>
Waktu Reaksi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mencerminkan kemampuan tubuh atau anggota gerak dalam merespons terhadap rangsangan yang diterima. Waktu reaksi dipengaruhi oleh konsentrasi dan kemampuan proses syaraf pusat dalam mengintegrasikan rangsangan yang diterimareseptor-reseptor yang tersebar di tubuh.</li></ul>
Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan suatu posisi dalam jangka waktu tertentu.</li></ul>
Koordinasi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Merupakan kemampuan atau kecakapan yang dimiliki oleh tubuh dalam menyatukan berbagai macam gerakan di beberapa organ tubuh sehingga kesinambungan kerja yang baik tercipta dalam mencapai tujuan bersama.</li></ul>
Daya Ledak Otot	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kerja semaksimal mungkin dalam tenggang waktu sesingkat-singkatnya.</li></ul>

# Permasalahan apa yang anda ketahui dalam olahraga?





1. Pembinaan olahraga belum terarah.
2. Lemahnya peran lembaga/bidang penelitian dan pengembangan olahraga.
3. Masih terbatasnya sarana dan prasarana olahraga.
4. Masih sulitnya pemanfaatan fasilitas olahraga karena masih terbatas.



Nilai Moral dalam olahraga: **keadilan, kejujuran, tanggung jawab dan kedamaian**

5 area dasar dari etika yang harus diberikan yaitu :

1. Keadilan dan persamaan,
2. Respek terhadap diri sendiri.
3. Respek dan pertimbangan terhadap yang lain,
4. Menghormati peraturan dan kewenangan ,
5. Rasa terhadap perspektif atau nilai relatif.  
(Freeman,2001;210)

# TERIMA KASIH

