



KESEHATAN OLAHRAGA

Oleh:
Farida Mulyaningsih
FIK - UNY



POKOK MATERI

- Tinjauan secara fisiologi
- Olahraga pada usia tumbuh kembang
- Olahraga dan wanita
- Kebugaran jasmani
- Pemeriksaan fisik
- Doping



TUJUAN PEMBELAJARAN

- Umum: mahasiswa mengerti dan memahami peran kesehatan olahraga dalam proses pelatihan
- Khusus: mahasiswa mampu menjelaskan pengertian kesehatan olahraga, kerja fisik terhadap fisiologis tubuh serta komponen kebugaran jasmani



DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sadoso Sumosardjuno. (1993). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT Gramedia.
- Dinkes. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan.

Pengertian Kesehatan Olahraga

Salah satu disiplin ilmu kedokteran yang secara teoritis dan praktis menganalisis pengaruh gerakan, pengaruh latihan dalam olahraga dan juga pengaruh kekurangan gerak pada manusia sehat ataupun sakit, untuk semua kelompok usia, agar hasilnya dapat dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat, pencegahan penyakit, pengobatan, pemulihan dan pemanfaatannya dalam olahraga itu sendiri.

RUANG LINGKUP

1. Pemilihan jenis latihan yang paling adekwat
2. Supervisi medis pada kegiatan fisik
3. Latihan fisik dalam usaha pencegahan penyakit
4. Therapi fisik

PEMILIHAN JENIS LATIHAN YANG ADEKWAT

- Latihan yang paling tepat bagi seseorang merupakan tanggung jawab bersama antara dokter olahraga dan pelatih fisik yang melaksanakan bentuk dan variasi latihan fisik
- Tujuan dari latihan jasmani dan cara melakukannya harus jelas, agar jenis latihan dan dosis pembebanan sesuai dengan batas-batas observasi klinis untuk tiap-tiap individu



SUPERVISI MEDIS PADA KEGIATAN FISIK

- Supervisi kegiatan fisik perlu, karena dalam melaksanakannya program latihan hendaknya sesuai dengan data klinis yang didapatkan
- Penting, karena untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera yang bisa berakibat fatal
- Supervisi medis dilakukan untuk keselamatan latihan



LATIHAN FISIK DALAM USAHA PENCEGAHAN PENYAKIT

- Hasil penelitian menyatakan bahwa kebiasaan kurang gerak (*habitual inactivity*) cenderung untuk mengundang berbagai penyakit
- Apalagi adanya salah makanan, minuman keras, perokok berat, pola kehidupan kota yang sangat kompetitif dan penuh stress, bisa mendatangkan kemunduran kesehatan yang lebih cepat
- Akibatnya timbul berbagai penyakit kurang gerak (*hypokinetic diseases*), dan datangnya penyakit-penyakit penuaan (*degeneratif*) lebih dini





THERAPI FISIK

- Latihan olahraga dapat dipergunakan untuk pengobatan berbagai penyakit
- Setidak-tidaknya meringankan penderitaan
- Namun perlu diperhatikan bahwa olahraga sangat individual sifatnya
- Penentuan dosis latihan yang tepat dan evaluasi fungsional pada kegiatan fisik secara periodik harus dilakukan oleh para ahli dibidangnya
- Latihan secara rutin yang dilaksanakan seumur hidup merupakan salah satu therapi yang paling tepat



PELAKSANA KESEHATAN OLAHRAGA

- Dokter
- Ahli fisiologi
- Psikolog
- Guru pendidikan jasmani
- Mereka yang telah mendapatkan pendidikan dibidang ini

Soal Kesehatan Olahraga

1. Bagaimana “pengaruh latihan dalam olahraga” pada pengertian kesehatan olahraga.
2. Bagaimana pendapat anda bahwa kesehatan olahraga dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.
3. Jelaskan bahwa kesehatan olahraga dapat sebagai pencegahan penyakit, pengobatan, dan pemulihan.
4. Mengapa supervisi medis pada kegiatan fisik perlu dilakukan oleh seorang guru penjas.
5. Mengapa ahli fisiologi dan psikolog diperlukan dalam pelaksana kesehatan olahraga.
6. Mengapa pola kehidupan kota yang sangat kompetitif dan penuh stres dapat mendatangkan kemunduran kesehatan yang lebih cepat

