



AI Mustafa
Open
University

Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 5

**Olahraga; Merencanakan Olahraga,
Perilaku Individu dan Sosial, serta
Keselamatan Berolahraga di Tempat Umum**

Zahra Nurafika

mouindonesia.com

Pentingnya Aktivitas Fisik

- Aktivitas fisik adalah bagian penting dalam kehidupan sehat.
- Gaya hidup modern menyebabkan kurang gerak yang berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.
- Untuk hidup sehat, perlu memiliki **program olahraga teratur** yang disesuaikan dengan kondisi dan tujuan individu.

Perencanaan Olahraga Sepanjang Hidup



Manfaat Fisik



Meningkatkan harapan hidup & kebugaran tubuh



Membantu pertumbuhan anak & keterampilan olahraga



Menjaga kebersihan fisik & mental

- Hipertensi
- Penyakit jantung
- Kolesterol tinggi
- Obesitas
- Osteoporosis
- Diabetes
- Stroke
- Kanker tertentu

Manfaat Sosial



Mencegah penyimpangan sosial



Menjalin hubungan sosial yang sehat

Manfaat Psikologis



Mengurangi stres & menyeimbangkan emosi



Meningkatkan semangat & kebahagiaan



Meningkatkan rasa percaya diri



- Disiplin
- Keberanian
- Pengorbanan
- Hidup terarah
- Ketahanan mental

Manfaat Sosial



Mencegah penyimpangan sosial



Menjalin hubungan sosial yang sehat



Mengurbuhkan kerja sama & partisipasi



Menumbuhkan cinta sesama & persatuan

Perencanaan Program Latihan

Sebelum menyusun latihan, perlu diperhatikan:

- **Tujuan latihan** (kesehatan, rekreasi, kejuaraan, rehabilitasi).
- **Usia, tingkat keterampilan, jenis kelamin, dan cabang olahraga yang dipilih.**
- **Fase latihan** (pra-musim, saat musim, atau luar musim).

Alasan Umum Tidak Berolahraga

1. Pandangan keliru tentang tujuan olahraga

Banyak yang salah mengira olahraga hanya untuk prestasi, padahal tujuan utamanya adalah **menjaga kesehatan**.

2. Kurangnya waktu

Sebenarnya, hanya **10–15 menit per hari** sudah cukup untuk menjaga kebugaran.

3. Biaya mahal

Tidak perlu alat mahal—**jalan kaki, jogging, atau senam ringan** bisa dilakukan tanpa biaya besar.

4. Tidak ada tempat yang layak

Olahraga bisa dilakukan di mana saja, termasuk di rumah, tempat kerja, bahkan ruang sempit.

5. Merasa terlalu tua

Usia bukan penghalang, justru di usia tua kesehatan makin penting. Tidak ada kata terlambat untuk mulai hidup sehat.

6. Merasa terlalu gemuk atau kurus

Latihan fisik justru membantu **mengatur berat badan dan membentuk citra diri positif**.

7. Merasa terlalu sibuk

Kesehatan adalah **fondasi untuk bisa melakukan hal penting lainnya**. Mencegah lebih baik daripada mengobati.

Prinsip-prinsip penting dalam menyusun program latihan:

- Frekuensi latihan (2–6 kali/minggu tergantung tujuan).
- Durasi per sesi (15–90 menit).
- Intensitas latihan (sampai ambang lelah).
- Pemanasan → latihan utama → pendinginan.
- Peningkatan beban latihan secara bertahap dan mempertimbangkan perbedaan individu.
- Latihan harus dilakukan terus-menerus untuk mencapai hasil.

Pemilihan Cabang Olahraga

Pertimbangkan hal-hal berikut:

- **Usia** (anak-anak lebih cocok olahraga dasar seperti renang, lansia cocok olahraga ringan).
- **Minat dan tujuan pribadi.**
- Jarak ke tempat latihan, biaya, dan fasilitas.
- Status resmi cabang olahraga dan ketersediaan pelatih kompeten.
- **Waktu terbaik berolahraga** adalah ketika tubuh dan pikiran siap, idealnya 2,5–3 jam setelah makan, dan biasanya sore hari.

Tahapan dalam Satu Sesi Latihan

1

PEMANASAN

- Tujuan: mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental.
- Terdiri dari pemanasan umum dan khusus.
- Meningkatkan suhu tubuh, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat kerja sistem tubuh.



2

LATIHAN UTAMA

- Fokus pada cabang olahraga yang dipilih.
- Perlu memperhatikan prinsip seperti adaptasi, beban bertahap, variasi, dan kesinambungan.



3

PENDINGINAN

- Gerakan ringan setelah latihan selama 5–10 menit.
- Tujuannya mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal, mencegah nyeri otot, kelelahan, dan meningkatkan ketenangan fisik dan mental.



Pemanasan adalah serangkaian aktivitas fisik ringan yang dilakukan sebelum memulai latihan utama atau pertandingan, dengan tujuan mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental untuk aktivitas yang lebih intens.

Jenis-Jenis Pemanasan

- Pemanasan Umum:** Bertujuan untuk mengaktifkan seluruh tubuh. Contoh: jogging ringan, skipping, gerakan dinamis. Durasi: 5–10 menit.
- Pemanasan Khusus:** Disesuaikan dengan cabang olahraga atau latihan yang akan dilakukan. Contoh: dribble bola untuk pemain basket, ayunan kaki untuk pelari.

Durasi Ideal Pemanasan: umumnya dilakukan selama 10–15 menit, tergantung pada intensitas latihan yang akan dilakukan dan kondisi fisik individu.

Tahapan dalam Satu Sesi Latihan

1

PEMANASAN

- Tujuan: mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental.
- Terdiri dari pemanasan umum dan khusus.
- Meningkatkan suhu tubuh, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat kerja sistem tubuh.



2

LATIHAN UTAMA

- Fokus pada cabang olahraga yang dipilih.
- Perlu memperhatikan prinsip seperti adaptasi, beban bertahap, variasi, dan kesinambungan.



3

PENDINGINAN

- Gerakan ringan setelah latihan selama 5–10 menit.
- Tujuannya mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal, mencegah nyeri otot, kelelahan, dan meningkatkan ketenangan fisik dan mental.



Latihan utama adalah inti dari sesi latihan yang berisi aktivitas fisik sesuai **tujuan latihan** atau **cabang olahraga** yang sedang dilatih. Di fase ini, tubuh sudah siap secara fisik dan mental setelah pemanasan, sehingga dapat berlatih dengan intensitas optimal.

Contoh Latihan Utama Berdasarkan Jenis Olahraga:

Sepak Bola: latihan passing, dribbling, shooting, strategi permainan.

Renang: teknik gaya bebas, latihan kecepatan dan pernapasan.

Bela Diri: latihan teknik serangan, pertahanan, sparring.

Kebugaran Umum: latihan beban, kardio, HIIT, bodyweight training.

Durasi: 20-60 menit tergantung jenis olahraga

Tahapan dalam Satu Sesi Latihan

1

PEMANASAN

- Tujuan: mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental.
- Terdiri dari pemanasan umum dan khusus.
- Meningkatkan suhu tubuh, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat kerja sistem tubuh.



2

LATIHAN UTAMA

- Fokus pada cabang olahraga yang dipilih.
- Perlu memperhatikan prinsip seperti adaptasi, beban bertahap, variasi, dan kesinambungan.



3

PENDINGINAN

- Gerakan ringan setelah latihan selama 5–10 menit.
- Tujuannya mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal, mencegah nyeri otot, kelelahan, dan meningkatkan ketenangan fisik dan mental.



Pendinginan (cooling down) adalah tahap akhir dalam satu sesi latihan atau olahraga, berupa aktivitas fisik **ringan dan bertahap** yang dilakukan setelah latihan utama. Tujuannya adalah **mengembalikan tubuh ke kondisi normal** secara perlahan, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis.

Bentuk-Bentuk Pendinginan

- Gerakan Ringan (Low-Intensity Movement):** Jogging ringan, jalan kaki santai, gerakan dinamis dengan intensitas sangat rendah.
- Stretching:** Fokus pada otot-otot yang telah digunakan saat latihan

Durasi Ideal: 5–10 menit, tergantung dari: Intensitas latihan utama tingkat kelelahan tubuh

Latihan Fleksibilitas

- **Fleksibilitas** adalah kemampuan menggerakkan sendi secara penuh tanpa rasa sakit. Dipengaruhi oleh struktur otot, usia, jenis kelamin, suhu tubuh, keturunan, bentuk tubuh, dan seberapa sering latihan peregangan dilakukan.
- **Manfaat latihan ini:** Meningkatkan kelenturan tubuh, menurunkan stres, mencegah cedera, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan performa olahraga.

Jenis Latihan Peregangan

1. Statis

(aktif dan pasif)

Otot ditarik dan ditahan dalam posisi tertentu



2. Dinamis

Gerakan disertai ayunan, cocok untuk atlet terlatih



3. PNF

Menggabungkan kontraksi otot dan peregangan untuk hasil maksimal



Peregangan Statis (Statik)

• Apa itu?

Peregangan statis dilakukan dengan **menarik otot ke posisi tertentu dan menahannya selama beberapa detik** tanpa gerakan.

• Jenisnya:

Aktif: kamu sendiri yang menahan posisi peregangan, tanpa bantuan alat atau orang lain.

Contoh: kamu mengangkat kaki ke depan dan menahannya menggunakan kekuatan ototmu sendiri.

Pasif: kamu dibantu oleh orang lain atau alat untuk menahan posisi tersebut.

Contoh: kamu duduk dan membungkukkan badan ke depan sambil menarik ujung kaki dengan tangan.

Aman untuk semua orang, cocok dilakukan setelah olahraga.

Jenis Latihan Peregangan

1. Statis

(aktif dan pasif)

Otot ditarik dan ditahan dalam posisi tertentu



2. Dinamis

Gerakan disertai ayunan, cocok untuk atlet terlatih



3. PNF

Menggabungkan kontraksi otot dan peregangan untuk hasil maksimal

Peregangan Dinamis

- **Apa itu?**

Peregangan dinamis dilakukan dengan gerakan aktif yang mengayun atau menggerakkan bagian tubuh secara terkendali.

- **Contoh:**

- Mengayunkan kaki ke depan dan belakang. Memutar lengan seperti windmill.
- Lunges jalan sambil mengangkat lutut.

Cocok untuk atlet atau orang yang sudah terlatih. Tidak disarankan untuk pemula yang belum memahami tekniknya, karena bisa menyebabkan cedera jika dilakukan sembarangan.

Jenis Latihan Peregangan

1. Statis

(aktif dan pasif)

Otot ditarik dan ditahan dalam posisi tertentu



2. Dinamis

Gerakan disertai ayunan, cocok untuk atlet terlatih



3. PNF

Menggabungkan kontraksi otot dan peregangan untuk hasil maksimal

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

• Apa itu?

PNF adalah metode peregangan yang menggabungkan kontraksi otot (menegang) dan relaksasi secara bergantian, untuk meningkatkan fleksibilitas secara maksimal.

• Cara Umum:

- Kamu mengangkat satu kaki dan orang lain membantu menahannya ke atas.
- Kamu menekan kaki ke bawah (kontraksi otot) melawan tangan orang tersebut selama 5–10 detik.
- Lalu kamu relaks, dan orang itu membantu mendorong kaki kamu lebih tinggi ke arah peregangan selama 15–30 detik.

Biasanya dilakukan dengan **bantuan orang lain** (bisa juga dengan alat bantu seperti tali).

Tips penting dalam peregangan:

- Bernafaslah dengan nyaman dan teratur
- Jangan melebihi ambang nyeri.
- Lakukan perlahan, terutama bagi lansia atau mereka yang baru sembuh dari cedera.
- Peregangan dinamis hanya dilakukan setelah peregangan statis.

Kesimpulan Akhir

- Olahraga adalah kebutuhan utama untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan.
- Kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan berbagai gangguan.
- Program latihan yang baik harus dirancang sesuai kebutuhan pribadi dan dijalankan dengan prinsip-prinsip latihan yang benar.
- Peregangan dan fleksibilitas merupakan bagian penting dari kebugaran jasmani.
- Hasil terbaik akan dicapai jika latihan dilakukan di bawah bimbingan ahli.

Perilaku Individu dan Sosial dalam Berolahraga

1. Perilaku Individu

Perilaku individu dalam olahraga mencerminkan **sikap, kedisiplinan, dan tanggung jawab pribadi** selama melakukan aktivitas fisik.

Contoh sikap positif:

- ✓ Datang tepat waktu untuk latihan atau olahraga bersama
- ✓ Menggunakan pakaian dan perlengkapan yang sesuai
- ✓ Melakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri
- ✓ Menjaga kebersihan lingkungan olahraga
- ✓ Tidak memaksakan diri jika kondisi tubuh tidak fit

Tujuan utamanya:

- Meningkatkan kualitas pribadi dalam berolahraga
- Mencegah cedera dan menjaga kesehatan pribadi

2. Perilaku Sosial

Perilaku sosial dalam olahraga mencerminkan interaksi yang sehat dan positif antara individu dengan orang lain saat berolahraga, baik dalam tim maupun komunitas.

Nilai-nilai penting dalam perilaku sosial olahraga:

- **Kerja sama** → seperti dalam olahraga tim (futsal, basket)
- **Komunikasi** → menyampaikan instruksi atau strategi
- **Sportivitas** → menerima kekalahan dan menang dengan rendah hati
- **Toleransi & empati** → menghormati lawan, membantu rekan cedera
- **Menghindari konflik** → tidak emosi, tidak bersikap provokatif

Tujuan utamanya:

→ Membangun solidaritas, etika, dan suasana sehat saat berolahraga bersama.

Keselamatan Berolahraga di Tempat Umum

Berolahraga di ruang publik seperti taman, lapangan, trotoar, atau gym outdoor menuntut perhatian khusus terhadap faktor **keamanan, kenyamanan, dan tanggung jawab sosial**.

Tips Keselamatan:

- **Kenali Kondisi Lingkungan:** Pastikan **area aman dan bersih** dari sampah, pecahan kaca, atau permukaan licin. Hindari berolahraga di area padat lalu lintas atau gelap di malam hari.
- **Gunakan Perlengkapan yang Tepat:** Pakai **sepatu yang sesuai**, pakaian olahraga yang nyaman dan menyerap keringat. Gunakan **pelindung** (jika perlu) seperti helm, pelindung lutut/siku saat bersepeda/skateboard.
- **Patuhi Aturan Tempat Umum:** Jangan memakai speaker keras yang mengganggu orang lain. Tidak memblokir jalur pejalan kaki atau pengguna lainnya.
- **Jaga Etika Sosial:** Saling memberi ruang, menyapa dengan sopan. Jika menggunakan alat olahraga publik (seperti gym outdoor), **bergiliran dengan adil**.
- **Perhatikan Kondisi Tubuh:** Hindari olahraga terlalu berat saat cuaca panas ekstrem atau hujan deras. Bawa **air minum**, gunakan **tabir surya** jika olahraga di siang hari.
- **Berolahraga Bersama Orang Lain:** Jika memungkinkan, berolahraga dengan teman atau komunitas bisa meningkatkan keamanan.