

AKTIVITAS FISIK ATAU OLAHRAGA YANG AMAN UNTUK KESEHATAN DAN KESEGERAN JASMANI

HARIADI

Abstrak

Aktivitas fisik atau olahraga yang terencana dan teratur serta dilakukan secara rutin, sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik bagi yang melakukannya. Dengan dimilikinya kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan bila menghadapi keadaan darurat dalam pekerjaan masih sanggup menghadapi dan mengatasinya dengan baik. Oleh karena itu sudah saat nya kita mulai membiasakan diri melakukan aktivitas fisik dan menjadikannya sebagai kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaiknya dalam melakukan olahrag dilakukan pada intensitas sedang sampai sub-maksimal (60 s/d 85 % dari Denyut Nadi Maksimal). Olahraga yang sesuai dengan intensitas tersebut dan aman serta tidak perlu biaya yang dapat dilakukan seperti; berjalan dengan cepat, lari-lari kecil, berenang santai, bersepeda, naik turun tangga atau bangku, menari ikuti musik, dan lainnya. Olahraga tersebut dapat dilakukan dan sangat baik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani. hanya dengan sehat kita dapat berkerja dengan baik, dan dengan kebugaran jasmani seseorang akan lebih produktif. Salah satu kunci hidup sehat adalah olahraga dengan teratur.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Kesehatan, Kebugaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Kegiatan fisik atau aktivitas jasmani secara umum didefinisikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dimana gerakan tersebut menghasilkan pengeluaran energi (Rusli Lutan et al, 2001). Kegiatan fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan meliputi aktivitas fisik pada saat melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan, kegiatan pada saat mengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari.

Dalam beberapa tahun belakangan ini banyak orang telah menyadari akan arti penting olahraga. Akan tetapi karena berbagai alasan klasik kebanyakan dari mereka belum dapat mengaplikasikan kesadaran tersebut dalam praktek nyata dalam kehidupan sehari-hari, partisipasi masyarakat semakin berkurang baik aktif maupun pasif dalam aktivitas olahraga. Berdasarkan data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa angka tingkat partisipasi olahraga masyarakat dari 35,3 persen pada tahun 1994 menurun menjadi sebesar 22,6 persen pada tahun 2000. Di samping itu kebanyakan dari mereka berolahraga tidak mengetahui tujuan serta manfaatnya, sehingga dalam berolahraga tidak sesuai dengan tata cara dan program latihannya (Suryanto 1999).

Di sisi lain sebagai mana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik kerja sama dengan Dirjen Olahraga (2002) menyimpulkan bahwa “Sejalan dengan makin berkurangnya jumlah fasilitas umum untuk melakukan kegiatan olahraga, selama dekade 1990 – 2000 tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga juga semakin menurun. Penurunan partisipasi tersebut terjadi secara menyeluruh pada semua kelompok masyarakat, baik laki-laki maupun wanita, serta baik anak-anak, remaja, pemuda maupun penduduk lanjut usia. Penurunan partisipasi dalam kegiatan olahraga tersebut juga terlihat pada masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan maupun di pedesaan”. Kecenderungan makin menurunnya minat dan keinginan dan partisipasi masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat memprihatinkan, karena keadaan demikian sangat memungkinkan dengan mudah muncul penyakit akibat kurang gerak. Sejalan dengan itu perlu segera dilakukan upaya untuk mengidentifikasi berbagai kendala dan masalah dalam masyarakat yang melatarbelakangi terjadinya kondisi

tersebut. Oleh karena itu perlu diambil langkah yang paling mudah adalah dengan memberikan gambaran pengetahuan praktis aplikatif kepada masyarakat tentang model aktivitas fisik atau kegiatan olahraga yang mudah dan murah tetapi sangat bermanfaat terutama untuk kesehatan dan kebugaran.

PEMBAHASAN

1. Makna Sehat bagi Kehidupan

Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan, oleh karena itu perlu adanya upaya bagi pemeliharaan kesehatan (Giriwijoyo S, 2005). Sehat adalah nikmat dan karunia Tuhan yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berpikir, akan berkurang atau bahkan hilang bila terganggunya kesehatan kita. Oleh karena itu kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan memelihara dan bahkan meningkatkannya melalui berbagai upaya. Salah satu upaya yang terpenting, murah dan fisiologis adalah melalui olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai tujuan melakukan olahraga. Salah satu tujuan olahraga adalah untuk sehat.

Sehat, menurut Departemen Kesehatan dengan bersumber pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Giriwijoyo S 2005) dikatakan bahwa “sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial; bukan hanya bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan. Keadaan sehat yang demikian agaknya sulit dijumpai oleh karena manusia dalam perjalanan hidupnya senantiasa dihadapkan berbagai ancaman berupa; biologis (penyakit infeksi virus, bakteri dan jamur), kimia (penyakit alergi, keracunan),

fisika (penyakit caisson akibat tekan udara tinggi, radiasi, kecelakaan lalu lintas, kecelakaan kerja), mental (rasa tidak puas, kecewa, sakit hati dll). Dengan demikian sepertinya derajat sehat merujuk pada batasan sehat WHO belum memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan timbal balik sehat dengan olahraga. Oleh karena itu perlu kita melihat sehat dari sudut pandang fisiologis atau ilmu faal (ilmu mempelajari fungsi/cara kerja sesuatu struktur atau organ yang membentuk sistem tubuh khususnya biologi). Dalam menjalankan fungsi kehidupannya tubuh manusia dibentuk oleh 11 sistem seperti; sistem sirkulasi, sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem kemih, sistem rangka, sistem integumen, sistem imun, sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem reproduksi. (Sherwood L, 2001. Tortora, 2003). Dengan demikian sehat menurut ilmu faal (fisiologis) dibedakan ke dalam sehat secara statis dan sehat secara dinamis.

Sehat statis adalah normalnya fungsi alat-alat atau struktur organ dari sistem yang membentuk tubuh pada saat istirahat. Sedangkan sehat secara dinamis normalnya fungsi struktur organ dari sistem yang membentuk tubuh pada waktu bekerja dan atau berolahraga (Giriwojoyo S, 2005). Orang yang sehat dinamis, sudah pasti ia sehat secara statis, akan tetapi tidak sebaliknya. Banyak kita lihat pada penderita penyakit jantung dan sesak napas. Pada keadaan istirahat mereka bisa sehat (bebas gejala) akan tetapi ketika bekerja atau berolahraga timbul gejala penyakitnya.

Jelaslah bahwa, sehat dinamis adalah sasaran yang harus kita capai melalui aktivitas fisik atau melalui olahraga, karena dengan berolahraga atau mengolah-raga sesungguhnya adalah melatih alat-alat tubuh agar tetap dapat berfungsi normal pada waktu bekerja/ berolahraga, yang pasti juga normal pada waktu keadaan istirahat.

Dengan melakukan determinasi berbagai variabel biologis secara kuantitatif dapatlah ditentukan tingkat kesehatan seseorang. Kondisi sehat merupakan prasyarat untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kesehatan baik statis maupun dinamis dapat dianalisa dan dinilai. Penilaian tersebut tinggal merujuk pada apa yang telah digariskan badan olahraga dan kesehatan dunia (WHO - IOC). Pengukuran dapat dilakukan baik di laboratorium maupun di lapangan (pemeriksaan di lapangan dilakukan bila diinginkan hasil yang lebih spesifik). Aspek-aspek tingkat kesehatan yang dinilai sesuai standar WHO, sebagai mana yang dikemukakan Soehantoro (1997) meliputi:

1. Pemeriksaan fisik (*physical examination*)
2. Pemeriksaan laboratorium klinik dari berbagai fungsi faali organ-organ tubuh.
3. Pemeriksaan kemampuan fungsional berbagai organ yang berhubungan dengan sistem energi, baik sub maksimal maupun maksimal.

Pemeriksaan fisik yang penting meliputi tidak cacat fisik, serta sistem indra dapat berfungsi dengan baik. Kesatuan sistem anatomis yang membentuk tubuh manusia harus berfungsi dengan baik dan saling kerja sama satu sama lainnya sehingga terdapat keseimbangan.

2. Pentingnya Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan derajat sehat secara dinamis adalah suatu kondisi jasmani seseorang yang erat kaitannya dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk dapat menjalankan tugas dan fungsinya dalam pekerjaan sehari-hari secara optimal dan efisien (Depdiknas, 1999). Dengan demikian disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan

hidup manusia, karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani diperlukan oleh semua lapisan masyarakat, mulai anak –anak sampai orang dewasa. Kesegaran jasmani harus di pelihara dan dipertahankan. Ada beberapa alasan kenapa kesegaran jasmani (*physical fitness*) dibutuhkan manusia dalam kehidupannya antara lain (Nieman BC, 1993) yaitu:

- a. Untuk membantu mencegah penyakit yang berhubungan dengan aktivitas rendah atau *hypokinetic disease* (penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas, dan lain-lain)
- b. Untuk menjadikan kapasitas mental yang terbaik
- c. Merasa sehat, energik dan ringan.

Dengan demikian, berfungsi dengan baiknya jantung dan paru-paru, respon yang baik, kekuatan otot, energi dan stamina yang prima adalah gambaran umum dari kesegaran jasmani (Encarta, 2000). Keadaan demikian dapat diukur dengan cara tes berkala terhadap kekuatan, daya tahan, ketangkasan, koordinasi dan fleksibilitas.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports*, (Nieman DC, 1993; Primana DA, 1999), definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi). Adalah suatu keharusan bagi setiap individu untuk selalu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, kalau tidak dalam mengikuti pekerjaan atau aktivitas

sehari-hari akan terganggu. Jangankan produktivitas yang baik dapat dicapai, mungkin malah gangguan kesehatan yang diperoleh. Oleh karena itu kondisi kesegaran jasmani harus selalu dipertahankan dan ditingkatkan. Untuk mengetahuinya tingkat kesegaran jasmani tersebut harus diperiksa melalui tes uji kesegaran jasmani yang relevan. Untuk itu kesehatan fisik harus baik dan komponen-komponen kesegaran jasmani juga harus baik. Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi dua aspek yaitu: a) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan b) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*).

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dibutuhkan dan perlu dicapai oleh semua orang, tidak pandang umur, jenis kelamin, suku, pekerjaan dan status sosial ekonomi (Giam CK dan Teh KC, 1992). Yang termasuk komponen '*health related fitness*' terdiri dari daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi; koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power dan kecepatan-waktu reaksi (Giam CK dan Teh KC, 1992; Nieman DC, 1993; Kent, 1994). Untuk lebih jelas dalam memahami komponen-komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dapat kita pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. 1. : Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan

HEALTH RELATED FITNES	SKILL RELATED FITNESS
Cardiorespiratory endurance	1. Agility
Body composition	2. Balance

Musculoskeletal :	3. Coordination
a. Flexibility	4. Speed
b. Muscular strength	5. Power
c. Muscular endurance	6. Reaction time

Dalam pengembangan tes kebugaran jasmani untuk mendapatkan kebugaran fisik dibedakan sesuai dengan jenis kelamin, umur dan profesi. Walaupun memakai item tes yang sama akan tetapi kriteria penilaian tentunya berbeda. Perbedaan tersebut dikarenakan perbedaan jenis kelamin, usia, kondisi kesehatan serta profesi setiap orang yang akan melakukan tes tersebut.

Secara umum aktivitas fisik, permainan, olahraga dilihat dari sifat dan bentuk kegiatan terdiri dari; latihan aerobik, latihan aerobik, latihan kalistenik, latihan relaksasi, latihan anaerobik dengan tahanan, (Giam C K & Teh K C, 1993). Latihan aerobik adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus dan dengan intensitas yang sedang sampai sub-maksimal dengan menggunakan Oksigen sebagai sumber energi utama. Latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru atau kebugaran kardiorespiratory (jantung, paru dan peredaran darah). Aktivitas ini penting untuk semua orang tidak mengenal umur, jenis kelamin, status sosial maupun ekonomi. Juga dianjurkan bagi mereka yang kegemukan, penderita sakit jantung paru, serta program rehabilitasi jantung. Contoh-contoh latihan aerobik adalah jalan, jogging, berenang, bersepeda, loncat tali, menari, permainan seperti; (bulu tangkis, tennis, basket, sepak bola, squash, volley, tennis meja) dan permainan yang lain. Adapun perubahan kardiovaskular selama olahraga dengan intensitas ringan sampai sub maksimal seperti pada tabel berikut:

Tabel 2.2: Perubahan Kardiovaskular selama aktivitas olahraga
(L. Sherwood, 2001)

NO	Variabel Kardiovaskular	Perubahan	Komentar
1	Kecepatan Denyut Jantung	Meningkat	Terjadi akibat peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis pada Sino Atrial Node di sistem syaraf jantung
2	Aliran balik Vena	Meningkat	Terjadi akibat vasokonstriksi vena yang diinduksi oleh saraf simpatis serta peningkatan aktivitas pompa otot rangka dan pompa respirasi.
3	Volume Sekuncup	Meningkat	Terjadi akibat peningkatan aliran balik vena melalui mekanisme frank-starling (kecuali apabila waktu pengisian berkurang secara bermakna akibat tingginya kecepatan denyut jantung) dan akibat peningkatan kontraktilitas miokardium yang distimuli oleh syaraf simpatis)
4	Curah Jantung (cardiac Out-put)	Meningkat	Terjadi akibat peningkatan kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup.
5	Aliran darah ke otot rangka aktif dan otot jantung	Meningkat	Terjadi akibat vasodilatasi arteriol yang dikontrol secara lokal, yang diperkuat oleh efek vasodilatasi epineprin dan kalahnya efek vasokonstriksi simpatis yang lebih lemah
6	Aliran darah ke otak	Tidak berubah	Terjadi karena stimulasi simpatis tidak berefek pada arteriol otak; mekanisme kontrol lokal mempertahankan aliran darah ke otak tetap konstan apapun

			keadaannya.
7	Aliran darah ke kulit	Meningkat	Terjadi karena pusat kontrol hipotalamus menginduksi vasodilatasi arteriol kulit membawa panas dapat disalurkan ke lingkungan luar
8	Aliran darah ke seluruh pencernaan, ginjal, dan organ lain	Menurun	Terjadi akibat vasokonstriksi arteriol yang diinduksi oleh saraf simpatis secara umum
9	Resistensi Perifer total	Menurun	Terjadi karena resistensi di otot rangka, jantung, dan kulit menurun dengan tingkat yang lebih besar dari pada peningkatan resistensi di organ-organ lain
10	Tekanan darah arteri rata-rata	Meningkat (sedang)	Terjadi karena curah jantung meningkat lebih besar daripada penurunan resistensi perifer total.

3. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani.

Sebelum kita melihat bentuk/model aktivitas untuk kebugaran, perlu kita ketahui setidaknya ada tiga kelompok bentuk aktivitas fisik yang ditemukan di masyarakat antara lain (Cooper, 2001) sebagai berikut:

- a. Kelompok dengan tingkatan malas bergerak (*sedentary*), mereka sedikit atau tidak ada aktivitas sama sekali. Kelompok ini adalah mereka berada pada ditingkat yang sangat mungkin memperoleh lebih banyak penyakit, usianya lebih pendek, dan kualitas hidupnya relatif rendah.
- b. Tingkat olahraga dengan intensitas rendah, untuk kebugaran dan umur panjang. Mereka yang berada tingkat ini cenderung akan menikmati manfaat nyata lebih tinggi dari mereka ditingkat pertama, artinya laju penyakitnya lebih rendah dan umurnya lebih panjang.

- c. Tingkat olahraga seorang atlit yang mendekati tingkat kebugaran yang diperlukan untuk pertandingan, tetapi tidak *overtraining* (latihan yang sangat berlebihan) yang juga bisa berbahaya bagi kesehatan.

Untuk mereka yang cukup sehat dan memiliki kebugaran yang baik petunjuk ini dapat memberikan manfaat maksimal (terutama kesegaran aerobik), dan resiko minimal (misal gangguan kardiorespirator, ortopedik dan stres, oleh karena panas).

Frekwensi: 3 sampai 5 kali seminggu (dua hari sekali, latihan tiga kali seminggu).

Intensitas: Kurang lebih 60 – 85 % dari denyut jantung maksimal, ini berarti latihan sampai berkeringat dan bernafas dalam, tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan (nyeri dada, pusing). Denyut jantung maksimal yang secara mudah adalah 220 – umur dengan variasi dikurangi sepuluh denyut per menit dan yang lebih bagus lagi untuk atlit dengan menggunakan metode concony yaitu sampai ambang batas anaerobik yang tingkat laktat dalam darah adalah 2 sampai 4 mm/liter.

Untuk lebih jelasnya intensitas latihan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut, dan disarankan bagi mereka yang baru mulai latihan dengan intensitas rendah.

Tabel 3.1 : Intensitas latihan sesuai umur(Giam CK & The KC, 1993)

Umur (thn)	Denyut jantung maksimal (permenit)	60-85 % dari denyut jantung maksimal (permenit)
20	200	120-170
30	190	115-160
40	180	110-150
50	170	100-145
60	160	95-135

Untuk menghitung denyut jantung sebenarnya ada alat khusus yang otomatis dapat dilihat tetapi karena mahal dan perlu biaya maka dengan cara yang sederhana pada waktu latihan terpaksa harus berhenti sejenak

lalu dihitung denyut nadinya di bagian tangan atau di leher samping di bawah dagu, hitunglah selama 6 detik, lalu hasil kalikan dengan sepuluh atau hitung selama sepuluh detik lalu kalikan dengan enam.

Tabel 3.2: Beberapa cabang olahraga dan tingkat kesegaran yang diperoleh bila dilakukan dengan teratur:

Aktivitas	Kebugaran aerobic	Kebugaran otot	Kelentukan, ketangkasan & koordinasi	Pengendalian berat badan & koordinasi lemak
Tarian aerobik	Sangat baik	Baik	Sangat baik	Baik
Bulu tangkis	Sangat baik	Baik	Sangat baik	Sangat baik
Basket	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
Binaraga	Minimal	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
Bowling	Minimal	Sangat baik	Sedang	Sedang
Bersepeda	Sangat baik	Sangat baik	Sedang	Baik
Golf (18 hole)	Minimal	Minimal	Sedang	Sedang
Jogging (Lari)	Sangat baik	Baik	Minimal	Sangat baik
Beladiri	Baik	Sangat baik	Sangat baik	Baik
Bola net	Sangat baik	Baik	Baik	Baik
Qi gong	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang
Lat. Berirama	Baik	Baik	Sangat baik	Baik
Sepak takraw	Baik	Baik	Sangat baik	Sedang
Sepak bola	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
Squash	Sangat baik	Baik	Sangat baik	Sangat baik
Berenang	Sangat baik	Sangat baik	Baik	Baik
Tenis meja	Baik	Baik	Baik	Sedang
Tennis	Baik	Baik	Baik	Baik
Bola volly	Baik	Baik	Baik	Baik
Berjalan	Baik	Sedang	Minimal	Sedang

(Giam CK & The KC, 1993)

Sebagai bahan pertimbangan dan indikasi kegeran kardiovaskular dapat kita kontrol dengan pengukuran tekanan darah. Ini dapat dilakukan dengan mudah dengan cara meraba pada pergelangan tangan atau pada leher, bila perlu dilakukan dengan tensi meter. Untuk lebih jelaskan

kondisi tekanan darah normal seorang manuisa dwasa dapat dilahai pada tabel berikut ini.

Tabel 3.3 : Klasifikasi Tekanan Darah bagi Orang Dewasa berumur 18 tahun ke atas (American Colleg of Sports Medicine, alih bahasa oleh D S Atmadja dan M Doewes 2004)

No	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)	Kategori
1	< 130	< 85	Normal
2	130 – 139	85 – 89	Normal tinggi
3	140 – 159	90 – 99	Hipertensi ringan (stadium 1)
4	160 – 179	100 – 109	Hipertensi sedang (stadium 2)
5	180 – 209	110 – 119	Hipertensi (stadium 3)
6	≥ 210	≥ 120	Hipertensi Sangat Berat (Stadium 4)

Program-program latihan aktivitas jasmani atau olahraga yang dianjurkan dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik adalah menggunakan model sebagai berikut (Cooper Kenneth H, 2001):

a. Berjalan cepat: Untuk kesegaran

TAHAPAN	BENTUK KEGIATAN
Tingkat 1	Berjalan cepat 15 – 30 menit seminggu 3-5 kali, atau 15 – 20 menit 6 – 7 kali seminggu
Tingkat 2	Berjalan cepat 30 – 45 menit seminggu 3 – 5 kali atau 20-30 menit seminggu 6 – 7 kali
Tingkat 3	Berjalan cepat 45-60 menit seminggu 3-5 kali atau 30-45 menit seminggu 6-7 kali
Jangan naik tingkat sebelum dapat melakukan yang lebih rendah dengan disesuaikan kebutuhan dan kemampuan sehingga dapat melakukan dengan enak, tanpa ada keluhan pusing, nyeri dada, sesak atau edema. Kecepatan yang harus dilakukan sekitar 5 km/jam atau lebih kurang 100 langkah permenit.	

Setelah terjadi adaptasi atau penyesuaian tubuh yang ditandai dengan kita tidak merasakan kelelahan yang berarti setiap melakukan tahapan kegiatan sebagaimana kita tingkatkan kegiatan dengan aktivitas fisik berupa lerilari kecil atau *jogging*.

b. Jogging : Untuk kesegaran

TAHAPAN	BENTUK KEGIATAN
Tingkat 1	Jalan cepat 15-30 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 2	Jalan cepat 30-60 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 3	Jogging jalan 15-30 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 4	Jogging 15-30 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 5	Jogging 30-60 menit 3-5 kali seminggu
<p>a. Jangan melakukan bila anda tidak sehat, cedera atau ada kelainan medis.</p> <p>b. Jangan meningkat ke tingkat yang lebih tinggi sebelum mampu melakukan di tingkat rendah dengan enak.</p> <p>c. Mulailah dengan pemanasan kalestenik dan di akhiri dengan pendinginan selama 3-5 menit.</p> <p>d. Dilakukan sesuai dengan kemampuan setelah jogging jangan berhenti total</p>	

c. Berenang : Untuk Kesegaran

TAHAPAN	BENTUK KEGIATAN
Tingkat 1	berenang hampir terus menerus 5-10 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 2	berenang hampir terus menerus 10-15 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 3	berenang hampir terus menerus 15-20 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 4	berenang hampir terus menerus 20-30 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 5	berenang hampir terus menerus 30-60 menit 3-5 kali seminggu
<p>a. Jangan naik tingkat sebelum bisa ditingkat yang lebih rendah dengan enak.</p> <p>b. Lakukan pemanasan (kalestenik) dan pendinginan 3-5 menit.</p> <p>c. Kalau terjadi kram harus tenang.</p> <p>d. Usahakan keluar dari air dan regangkan bagian yang kram dan bernafas dalam-dalam jangan dipijat tempat yang kram karena bisa memperhebat kramnya.</p> <p>e. Usahakan sampai pulih benar baru berenang lagi bila terjadi kram total</p>	

d. Bersepeda untuk kesegaran

TAHAPAN	BENTUK KEGIATAN
Tingkat 1	bersepeda hampir terus menerus selama 5-10 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 2	bersepeda hampir terus menerus selama 10-15 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 3	bersepeda hampir terus menerus selama 15-30 menit 3-5 kali seminggu
Tingkat 4	bersepeda hampir terus menerus selama 30-60 menit 3-5 kali seminggu
a. Jangan beralih ke tingkat yang lebih tinggi sebelum dapat melakukan dengan enak di tingkat yang lebih rendah. b. Lakukan pelan-pelan dan bertahap. c. Mulailah dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan selama 3-5 menit. d. Sangat cocok bagi mereka yang mempunyai problem medis seperti penyakit jantung koroner.	

e. Loncat Tali Untuk Kesegaran

Program latihan dengan menggunakan tali (skeepping) sangat baik untuk kebugaran. Ini dapat dilakukan secara individu maupun secara berkelompok. Kalau berkelompok biasa dengan menggunakan tali yang lebih panjang. Adapun bentuk program latihan sebagai berikut.

Tingkat	Jumlah putaran permenit	Latihan dalam seminggu	Jumlah lompatan atau lama latihan
1	60-80	3-5 kali	30-50 kali lompatan diikuti istirahat 30-60 detik, ulangi siklus ini 10-15 menit
2	60-80	3-5 kali	50-100 lompatan diikuti istirahat 15-30 detik, ulangi siklus ini selama 10-15 menit
3	60-80	3-5 kali	10-15 menit hampir terus menerus
4	60-100	3-5 kali	15-30 menit hampir terus menerus
5	80-120	3-5 kali	15-30 menit hampir terus menerus
6	80-140	3-5 kali	30-60 menit hampir terus menerus

- a. Kombinasikan dengan kelenturan dan kalestenik.
- b. Mulailah selalu dengan pelan-pelan.
- c. Tingkatkan intensitas secara bertahap
- d. Jangan berpindah ke tingkat yang lebih tinggi sebelum tingkat yang lebih rendah dapat dilakukan dengan gerak benar.

f. Naik turun tangga untuk kesegaran.

Tingkatan	Aktivitas / kegiatan
Tingkat I	Lakukan naik turun tangga hampir terus menerus selama 3 – 5 menit, 3 –5 kali seminggu.
Tingkat II	Lakukan naik turun tangga hampir terus menerus selama 5 – 10 menit, 3 –5 kali seminggu.
Tingkat III	Lakukan naik turun tangga hampir terus menerus selama 10 – 15 menit, 3 –5 kali seminggu.
Tingkat IV	Lakukan naik turun tangga hampir terus menerus selama 15 – 30 menit, 3 –5 kali seminggu.
Tingkat V	Lakukan naik turun tangga hampir terus menerus selama 30 – 60 menit, 3 –5 kali seminggu.

- a. Dapat dikombinasikan dengan kalistenik dan kelenturan
- b. Hentikan bila terasa pusing, sesak napas, nyeri dada, atau cedera.
- c. Lakukan pelan-pelan dan bertahap.
- d. Harus ada pemanasan dan pendinginan 3 – 5 menit.
- e. Jangan naik ke tingkat yang lebih tinggi sebelum tingkat yang lebih rendah dapat dilalui dengan enak.
- f. Sudah terbukti dalam penelitian dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori dan mengurangi lemak tubuh.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik atau olahraga yang terencana dan teratur serta dilakukan secara rutin, sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik bagi yang melakukannya. Dengan dimilikinya kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan bila menghadapi keadaan darurat dalam pekerjaan masih sanggup menghadapi dan mengatasinya dengan baik.

Oleh karena itu sudah saat nya kita mulai membiasaakn diri melakukan aktivitas fisik dan menjadikannya sebagai kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Seaiknya dalam melakukan olahrag dilakukan pada intensitas sedang sampai sub-maksimal (60 s/d 85 % dari Denyut Nadi Maksimal). Olahraga yang sesuai dengan intesitas tersebut dan aman serta tidak perlu biaya yang dapat dalakukan seperti; berjalan dengan cepat, lari-lari kecil, berenang santai, bersepeda, naik turun tangga atau bangku, menari ikuti musik, dan lainnya. Olahraga tersebut dapat dilakukan dan sangat baik untuk kesehatan dan kesegaran jasmani. hanya dengan sehat kita dapat berkerja dengan baik, dan dengan kesegaran jasmani seseorang akan lebih produktif. Salah satu kunci hidup sehat adalah olaraga dengan teratur.

DAFTAR BACAAN

- Badan Pusat Statistik dan Direktorat Jenderal Olahraga (2002). *Indikator Olahraga Indonesia 2002*. Jakarta : Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga, Depdikna.
- Cooper Kenneth H (2001). *Sebat Tanpa Obat : Empat Langkah Revolusi Antioksidan Yang Mengubah Hidup Anda*. Bandung : Kaifa.
- Fox EL, Bowers RW and Foss ML (1988). *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. USA : Saunders College Publishing.
- Ganong (1995). *Textbooks of Medical Physiology*. 17/e. by Apleton and Physiologi INC all rights reserved.
- Gian CK dan Teh KC (1992). *Sport Medicine, Exercise and Fitness*. PG Publishing :Singapore.
- Giriejaya S & Ali MM (2005). *Ilmu faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan , UPI
- Guyton and Hall (1996). *Textbook of Medical Physiology*. WB Saunders Company: West Wasington, Aquore.
- Tortora and Grabowski (2003). *Textbook Principles of Anatomy and Physiology*. New York : Harper Callins Callege Publishers.
- Sherwood Lauralee (2001). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi ke 2 editor dlm bhs Indo. Beactricia I Santoso. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wilmore JH & Costil DL (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign : Human Kinetics, pp. 26-41, 83.