

## MANAJEMEN OLAHRAGA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI UNTUK KESEHATAN DAN KEBUGARAN BAGI MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG SENTUL KABUPATEN BOGOR

<sup>1</sup>Fatah Nurdin, <sup>2</sup>Nur Ali

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta,  
Jakarta-Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta,  
Jakarta-Indonesia

[bintek03@yahoo.com](mailto:bintek03@yahoo.com), [2020nurali@gmail.com](mailto:2020nurali@gmail.com)

### **Abstract**

*The purpose of this service is to provide counseling on daily exercise management to maintain health and fitness. In addition to providing knowledge, this service is also expected to provide an understanding of the importance of sports activities for health. This service was carried out through lectures and direct discussions with participants, namely members of the cadet reef in Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. The result of this activity is that people know and understand about daily exercise management to maintain health and fitness, namely by exercising at least 3 times a week, interspersed with rest and a minimum of 30 minutes per exercise.*

**Keywords:** *management, sports, health, fitness*

### **Abstrak**

*Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai manajemen olahraga sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Disamping untuk memberikan pengetahuan, pengabdian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas olahraga untuk kesehatan. Pengabdian ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi langsung dengan peserta yaitu anggota karang taruna di Desa Bojong Koneng Kecamatan Babakan Madang kabupaten Bogor. Hasil dari kegiatan ini yaitu Masyarakat menjadi tahu dan paham mengenai manajemen olahraga sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran yaitu dengan melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan diselingi istirahat dan minimal 30 menit per Latihan.*

**Kata Kunci:** *manajemen, olahraga, kesehatan, kebugaran*

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Memiliki tubuh yang sehat akan membuat seseorang dapat bekerja dengan fokus dan menampilkan performa kerja yang prima. Selain itu, dengan memiliki tubuh yang sehat kita akan lebih efisien dalam hal biaya dan waktu. Beberapa cara menjaga daya tahan tubuh agar tetap terjaga dengan baik yang bisa kita lakukan yang pertama adalah menjaga pola pikir agar tetap berpikiran positif. Dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yang tenang dan juga sehat. Untuk mendapatkan daya tahan tubuh yang sehat, maka harus selalu berpikiran secara positif terhadap segala masalah yang terjadi baik itu di dalam keluarga, tempat kerja, maupun di dalam lingkungan sosial. Kedua, berikan waktu yang cukup untuk beristirahat. Sering melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat seharian menjadi salah satu faktor penyebab menurunnya daya tahan tubuh. Sedangkan cara untuk menghilangkan rasa capek adalah tidur yang cukup dan berkualitas untuk menjaga daya tahan tubuh.

Makan makanan yang berserat setiap harinya seperti, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan juga merupakan cara menjaga daya tahan tubuh. Makanan yang berserat

memiliki fungsi untuk menjaga kesehatan saluran cerna sehingga asupan makanan akan lebih efektif diserap oleh tubuh. Mengatur pola makan secukupnya dengan porsi yang sewajarnya sesuai dengan kebutuhan tubuh juga menjadi hal yang penting dilakukan karena jika makan dengan porsi yang berlebihan akan membuat badan menjadi gemuk (obesitas). Kondisi kegemukan beresiko mudah terkena penyakit yang terkait dengan jantung dan pembuluh darah. Sedangkan jika porsi makan kita sangat kurang maka akan berakibat tubuh menjadi kekurangan asupan nutrisi sehingga tubuh menjadi mudah sakit. Makan bukan hanya untuk memenuhi rasa lapar atau menuntut rasa kenyang tetapi harus dipertimbangkan kebutuhan sesuai kondisi dan aktivitas tubuh.

Masyarakat Bojong Koneng Sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani, sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktunya di ladang dan persawahan. Sehingga untuk melakukan aktivitas olahraga pun masih sulit. Ditambah lagi dengan daerah yang perbukitan yang membuat sulit untuk melakukan olahraga. Dimulai dari mengatur pola makan yaitu makan dengan gizi seimbang, tinggi protein, rendah lemak dan karbohidrat, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas olahraga dengan baik dan benar secara teratur dan terukur, menerapkan hidup aktif salah satunya dengan menggunakan kendaraan umum untuk pergi bekerja, kurangi penggunaan gadget dan menghirup udara segar agar oksigen yang masuk kedalam tubuh lebih banyak. Maka dari itu perlu adanya manajemen olahraga untuk sehari-hari demi menjaga kesehatan dan kebugaran. Agar masyarakat desa Bojong Koneng dapat memiliki aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Permasalahan yang terjadi di Desa Bojong Koneng saat ini adalah masih banyak masyarakat yang belum melakukan aktivitas olahraga dengan baik dan benar, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara manajemen olahraga sebagai aktivitas fisik yang penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, masih banyak yang berfokus pada pekerjaan sehari-hari dan sibuk dipekerjaan dijadikan alasan untuk tidak berolahraga. Solusi dari permasalahan yang ada yaitu dengan mengadakan sosialisasi mengenai manajemen olahraga dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Dimana dalam kegiatan ini akan dijelaskan secara rinci bagaimana mengatur waktu antara pekerjaan dan olahraga. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Jika tubuh bugar sudah pasti tubuh itu sehat tetapi tubuh sehat belum tentu bugar. Maka dari itu perlu keduanya agar dapat seimbang antara kesehatan dan kebugaran tubuh.

Banyak cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, salah satunya dengan berolahraga. Berolahraga minimal 30 menit sehari dan 3 kali seminggu sudah cukup untuk menjaga kebugaran. Aktivitas fisik sehari-hari seperti bekerja di ladang, persawahan datau di

café-café tidak termasuk dalam jenis olahraga. Maka dari itu harus dimaksimalkan dengan aktivitas olahragayang sesungguhnya seperti berjalan, lari kecil (jogging), lari, bersepeda, atau berenang.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Menjaga Kesehatan dengan berolahraga yang baik dan benar demi menjaga Kesehatan dan kebugaran sangatlah penting diketahui. Ada beberapa alasan kenapa ini penting karena tidak semua aktivitas fisik bisa disebut sebagai olahraga. Contohnya kegiatan-kegiatan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, menyetrika dan lain-lain. Meskipun kegiatan tersebut juga membakar kalori yang cukup lumayan akan tetapi tidak bisa dikatakan sebagai aktivitas olahraga. Maka dari itu, olahraga yang benar sangatlah perlu untuk diketahui agar tidak salah kaprah dalam pelaksanaannya dan dapat sesuai dengan kaidah atau prinsip-prinsip olahraga.

Ukuran sehat yaitu ketika kita mampu menjaga daya tahan tubuh dari serangan penyakit yang selalu menerpa seperti penyakit demam, flu, batuk dan lain-lain. Lalu bagaimana kita bisa menjaga daya tahan tubuh yang benar agar selalu sehat dan bugar setiap hari. Berikut ini tips Kesehatan menjaga daya tahan tubuh agar selalu sehat:

1. Istirahat yang cukup setiap harinya, merupakan salah satu faktor untuk menjaga daya tahan tubuh anda.
2. Di dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yang tenang dan sehat juga. Maka usahakan selalu berpikiran positif terhadap segala masalah yang menerpa kita.
3. Setiap pagi, usahakan selalu melakukan olahraga secara teratur. Ini bertujuan untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu bugar dan sehat.
4. Selalu memastikan bahwa makanan yang anda makan sudah higienis atau sudah di cuci dengan bersih atau dimasak dengan matang yang sempurna.
5. Makanlah dengan porsi yang wajar jangan berlebihan. Di khawatirkan badan anda akan mengalami kegemukan dan riskan terkena penyakit yang terkait dengan kegemukan atau obesitas.
6. Penuhi makanan yang berserat setiap harinya. Makanan yang berserat yaitu apel, wortel maupun kacang-kacangan. Fungsi makanan berserat ini yaitu menjaga tubuh dari serangan bakteri.
7. Penuhi kebutuhan vitamin D. Karena vitamin D ini berfungsi untuk menstimulus sel imun untuk menghalau virus dan bakteri. Vitamin D dapat ditemukan pada sinar matahari, telur, hati dan ikan.

## **Olahraga**

Olahraga yang teratur diperlukan demi menjaga kebugaran tubuh. Menyempatkan waktu setidaknya minimal 15 menit setiap hari untuk berolah raga akan membantu melancarkan peredaran darah dan melatih jantung agar tetap sehat dan kondisi tetap fit. Olahraga yang dilakukan bersama- sama dapat meningkatkan perasaan gembira dan meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan orang lain. Selanjutnya, untuk menjaga daya tahan tubuh tetap kuat, kita perlu memperhatikan asupan cairan tubuh. Rata-rata kebutuhan cairan pada orang yang sehat berkisar 1,5 – 2 liter per hari sehingga dalam 1 hari kita dianjurkan untuk minum air putih 6-8 gelas. Kehidupan bermasyarakat dengan baik akan membuat pikiran lebih tenang sehingga menimbulkan perasaan bahagia yang akan berefek pada meningkatnya hormon- hormon dalam tubuh yang berfungsi dalam menimbulkan daya tahan tubuh. Semoga kita dapat bekerja dengan produktif, fokus dan penuh semangat.

Menurut Departemen Kesehatan (2013) kaidah olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat memberikan hasil optimal untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Kaidah tersebut adalah sebagai berikut:

### 1) Olahraga yang baik

Olahraga yang dilakukan dengan cara rutin dan berkelanjutan. Olahraga dapat dilakukan dimana saja, dengan memperhatikan lingkungan yang sehat, aman, nyaman, bebas polusi, tidak rawan cedera.

### 2) Olahraga yang benar

Olahraga yang dilakukan sesuai dengan kondisi fisik dan secara medis mampu dilakukan tanpa menimbulkan dampak yang merugikan. Olahraga dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dengan perenggangan 10–15 menit, dilanjutkan dengan latihan inti 30–60 menit, dan diakhiri pendinginan dengan perenggangan selama 5–10 menit.

### 3) Olahraga yang terukur

Olahraga yang dilakukan dengan mengukur intensitas olahraga dengan menghitung denyut nadi latihan dan lama waktu latihan. Waktu latihan dimulai sesuai kemampuan fisik dan ditingkatkan bertahap secara perlahan-lahan antara 30–60 menit.

### 4) Olahraga yang teratur

Olahraga yang dilakukan secara teratur 3–5 kali dalam seminggu dengan selang waktu sehari untuk istirahat dan durasinya selama 30–60 menit.

## Tingkat Olahraga

(Andini & Indra: 2016), menyebutkan ada 4 hal yang harus diperhatikan saat berolahraga yaitu *Frequency, Intensity, Time and Type* (FITT):

### 1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya latihan persatuan waktu. Jika seseorang ingin mencapai kebugaraan tubuh, latihan dilakukan sebanyak 3–5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5–7 per minggu (*American College Sport Medicine*: 2011), Latihan sebaiknya dilakukan secara berselingan karena hari yang lain bisa digunakan untuk pemulihan atau *recovery*.

### 2) Intensitas

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas olahraga dibagi menjadi aktivitas olahraga ringan, sedang, dan berat. Besar intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas ringan mencapai 60–69% dari *Maximal Heart Rate*, intensitas sedang apabila mencapai 70–79% dari *Maximal Heart Rate* dan intensitas tinggi mencapai 80–89% dari *Maximal Heart Rate*. Intensitas Latihan dapat ditingkatkan dengan menambah beban Latihan dengan gerakan meloncat-loncat atau dengan mempercepat Gerakan Latihan (Pollock & Wilmore: 1990). Latihan ini dilakkan dalam intensitas sedang 50-70% denyut nadi maksimal dan dapat dilakuka dengan menghitung denyut jantung maksimal (DNM). Rumus  $DNM=220-\text{umur}$ .

### 3) Waktu

Waktu latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30–60 menit per kali latihan. Bagi yang memiliki waktu yang sangat terbatas, maka waktu latihan dapat dilakukan masing-masing 10 menit sehingga terakumulasi waktu 30–60 menit per hari.

### 4) Tipe latihan

Tipe atau jenis latihan merupakan suatu bentuk yang akan dilakukan untuk mencapai sasaran pada latihan yang ditentukan. Jenis olahraga dibagi menjadi dua, yaitu: aerobik dan anaerobik. Olahraga aerobik mengacu pada latihan yang meningkatkan konsumsi oksigen oleh tubuh. Latihan aerobik melibatkan kelompok otot besar dalam kegiatan dinamis yang menghasilkan peningkatan substansial dalam denyut jantung dan pembentukan energi yang dilakukan secara terus menerus. Latihan olahraga.

Aerobik merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus-menerus, seperti: jalan kaki, lari, bersepeda dan jogging. Menurut

*American College of Sport Medicine* (ACSM) intensitas latihan aerobik harus mencapai target zone sebesar 60–90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate* (MHR), rentang daerah ini lazim disebut sebagai *Training Zone*. Salah satu jenis olahraga yang paling banyak di ikuti oleh remaja adalah aerobik. Olahraga latihan aerobik dapat membantu memproduksi bahan alami yang dapat memblokir rasa sakit ketika haid (Proverawati & Misaroh: 2009). Sedangkan olahraga anaerobik adalah adalah jenis olahraga yang meningkatkan kekuatan dan membangun massa otot. Latihan ini dilakukan dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi secara cepat dalam waktu singkat, namun tidak dapat dilakukan secara terus-menerus dengan durasi lama. Bentuk latihan yang paling umum dari latihan anaerobik adalah latihan kekuatan. Latihan kekuatan adalah penggunaan resistensi kontraksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan anaerobik dan ukuran otot rangka. Manfaat utama dalam olahraga anaerobik adalah kemampuan untuk membangun otot yang lebih kuat. Contoh olahraganya seperti lari cepat (*sprint*), *push-up*, angkat besi. Dosis latihan yang tepat harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi.

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai salah satu wujud dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode ceramah dan tanya jawab langsung dengan peserta melalui sosialisasi dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 26-27 Agustus 2023 yang bertempat di SMPN II Babakan Madang Kabupaten Bogor.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini yaitu masyarakat terutama peserta anggota Karang Taruna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan mengatur atau memajemen olahraga dengan mengatur waktu olahraga. Yang harus dilakukan adalah lakukan olahraga aerobik secara teratur, terarah dan terkendali atau olahraga secara terus menerus dengan beban Latihan semakin lama semakin meningkat

Seperti yang telah dianjurkan oleh WHO bahwa olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dianjurkan dilakukan selama 75-150 menit per minggu atau 30menit per hari, maksimal dilakukan sebanyak 5 kali seminggu dengan diselingi istirahat sehari. Dapat dilakukan didalam maupun diluar ruangan. Didalam ruangan dengan ventilasi udara yang

bagus atau menggunakan AC, diluar ruangan disarankan pagi sebelum jam 10 pagi. Latihan olahraga dilakukan secara bertahap yang dimulai dengan melakukan pemanasan dan peregangan dan dilanjutkan dengan Latihan inti, diakhiri dengan pendinginan dan peregangan. Pemanasan dan peregangan dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan mempersiapkan otot-otot menerima beban Latihan.

Mengapa harus berolahraga? Karena olahraga sebagai kebutuhan gerak dasar yaitu melakukan gerak secara spesifik, secara sadar dengan tujuan meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan sosial. Kekurangan gerak menyebabkan hipokinetik contohnya penggunaan teknologi (gadget), transportasi, duduk/belajar yang terlalu lama. Banyak sekali manfaat dari Latihan olahraga, salah satunya yaitu dapat menjaga dan meningkatkan daya tahan jantung paru, menurunkan tekanan darah dan menurunkan kadar kolesterol.



Gambar 1. Foto dengan Peserta PKM



Gambar 2. Narasumber Memberikan Materi

Narasumber sedang memberikan materi tentang manajemen olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dalam kehidupan sehari-hari. Diawali dengan pengenalan kemudian

pertanyaan pembuka kepada seluruh peserta mengenai apakah sudah mengetahui manajemen yang baik untuk melakukan olahraga. Sebagian mengatakan sudah mengetahui hanya saja tidak dilakukan dengan baik, Sebagian tidak mengetahui dan sangat ingin mengetahui manajemen olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dalam kehidupan sehari-hari. Pada Sebagian peserta memang sering melakukan aktivitas olahraga hanya sekedar untuk berkeringat dan melepas kepenatan kegiatan sehari-hari, lain halnya dengan peserta ibu-ibu yang jarang hampir tidak pernah melakukan olahraga karena padatnya kegiatan yang dilakukan sebagai ibu rumah tangga.

Kemudian narasumber melanjutkan dengan memberikan materi secara terperinci agar peserta lebih jelas, mengerti dan paham tentang manajemen olahraga. Setelah semua materi disampaikan dengan baik. Pada penutup narasumber memberikan pertanyaan Kembali apakah sudah paham dan mengerti tentang materi yang diberikan. Semua peserta menjawab paham dan mengerti dan bersedia menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga merasa senang dan puas karena mereka menjadi tahu dan paham bagaimana olahraga yang baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.



Gambar 3. Pemberian Perlengkapan Olahraga kepada Kepala Desa dan Karang taruna

Pemberian perlengkapan olahraga kepada Kepala Desa dan Ketua Karang Taruna diharapkan dapat meningkatkan aktivitas olahraga bagi warganya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran warga Desa Bojong Koneng.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu warga khususnya anggota Karang Taruna Desa Bojong Koneng memahami dan mengerti serta memahami bagaimana menjaga kesehatan dengan berolahraga yang baik dengan pengaturan/ manajemen olahraga untuk menjaga kesehatan dan

kebugaran. Pengabdian juga memberikan saran kepada warga Desa Bojong Koneng untuk aktif berolahraga, menjaga pola makan, hidup aktif, menghirup udara segar agar kesehatan dan kebugaran tubuh tetap terjaga dengan baik.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)**

Ucapan terima kasih diucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan Khususnya Prodi IKOR dan rekan-rekan dosen yang tergabung dalam tim PKM, terima kasih kepada Kepala Desa dan Karang Taruna Desa Bojong Koneng, Kepala Sekolah SMPN II Babakan Madang Kabupaten Bogor serta para peserta yang telah mengikuti kegiatan ini sampai selesai.

## **7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)**

- Andini, A., & Indra, E.N. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik terhadap penurunan Prosentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada Members Wanita. Volume XV, No. 1.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- Pollock, M.L. and Wilmore, J.H. (1990) Exercise in health and disease; evaluation and prescription for prevention and rehabilitation. 2nd Edition, WB Saunders Company, Philadelphia.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.