JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi No. 2(2), 87-91; 2023
**Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi**
**p-ISSN: 2597-4343 e-ISSN: 2829-5595**
**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.10432095
**https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor**

# Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

**Teuku Rama Alfarisal[1]*, Muhamad Husen[2] , Sinatria Putra Pamungkas[3], Ahmad Fua'din[4]**

[1,2,3,4] Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. Jawa Barat. Indonesia

*Correspondent: teukuramaalfarisal10@gmail.com

## ABSTRAK

*Manusia hidup dengan ratusan sistem kekebalan tubuh yang kompleks dengan ratusan komponen menopang dan berkeja sama untuk saling melindungi anggota serta fungsi tubuh. Untuk menjaga kesehatan, manusia perlu meningkatkan kesadaran diri untuk melakukan aktifitas fisik. Kebugaran jasmani adalah poin utama seseorang dalam mencapai kesehatan yang optimal, ketika kesehatan dan olahraga diimbangkan maka keterlibatannya akan saling menguntungkan, hasil latihan yang ditekunkan mampu meningkatkan sejumlah hal positif dalam tubuh diantaranya ketika manusia sedang mengalami banyak tekanan maka kesehatan psikologis dapat menurunkan fungsi otak, namun adanya olahraga, akan meningkatkan kinerja fungsi otak serta sistem daya tahan tubuh tentunya menghilangkan stress , tidak hanya itu olahraga dapat menurunkan kadar kolestrol yang ada dalam tubuh, olahraga bukan tentang mengangkat alat berat dan aktifitas fisik yang penuh dengan tekanan, tetapi olahraga dapat disederhanakan dengan cara jalan cepat, senam, lari dan bersepeda. Hasil latihan fisik seseorang pasti akan mengalami perbedaan yang signifikan, tergantung pada waktu dan kebiasaan individu dalam melatih fisik tubuhnya. Sebab semakin sering dan rutin berolahraga maka produtivitas dan kebugaran individu akan semakin tinggi. Maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa penting pengaruh olahraga terhadap kesehatan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesenian*

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani, Kesehatan olahraga

## PENDAHULUAN

Kehidupan sehari-hari manusia memerlukan energi yang cukup banyak untuk menunjang aktifitas sehari-hari, Kesehatan manusia bukan hanya sekedar bisa bernafas tetapi perlu adanya kebugaran jasmani dan rohani didalam tubuh, sebab aspek kualitas hidup manusia sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif, artinya Kebugaran jasmani sangat penting untuk masa depan manusia, Dikutip dari *Giam (1993).* Status Kebugaran dapat dinilai dari komponen kesegaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu (Darmawan, 2017): 1) komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh. 2). Komponen Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, dan kelincahan

Kebugaran Jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang terlalu dini (Jurnal Pendidikan Jasmani et al., 2016). Ada lima bidang kajian utama yang meliputi komposisi manusia, kelenturan, otot daya tahan jantung dan paru-paru, dan kekuatan otot. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran antara lain genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, bias merokok, dan status gizi (*1880-Other-4443-1-10-20221125*, n.d.). Pengaruh signifikan (Prabowo et al., n.d.)terhadap kebugaran jasmani adalah berolahraga, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Olahraga sangat mengatur kebugaran, dan adanya beberapa aspek positif tentang kebiasaan berolahraga dapat memberikan emosi mereka.

Olahraga berasal dari kata olah yang artinya berarti gerak dan kata raga yang berarti badan (Program Studi Pendidikan Jasmani & Rekreasi, n.d.). Banyak sekali manfaat yang bisa kita peroleh melalui olahraga (*4646-8805-1-PB*, n.d.), seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang menggunakan fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan juga mental (*Pengertian Pendidikan Jasmani*, n.d.). Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, bahkan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan fundamental yang dibutuhkan manusia (Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani et al., 2016), untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkesinambungan. Kesehatan dan kebugaran tidak dapat diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan juga konsisten.

Ukuran kesuksesan ketika kita meningkatkan kebugaran jasmani tidak terlepas dari frekuensi latihan itu sendiri, intensitas latihan, dan durasi latihan. Frekuensi melakukan latihan 3-5 kali per minggu dengan lama latihan 20-60 menit dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang *(Gilang Nuari & Mega Widya, 2016).* Perlu diperhatikan juga intensitas yang akan kita terapkan dalam latihan yakni 60-90 % detak jantung maksimal. Keadaan dan ukuran latihan perlu disesuaikan juga pada tujuan serta jenis latihan (Akhmad, n.d.). Durasi latihan

untuk program kebugaran dan penurunan berat badan biasanya berlangsung 20-60 menit. Berdasarkan pada pemikiran di atas, maka diperlukan analisis hasil beberapa penelitian tentang olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi bagi remaja untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

## METODE

Dalam artikel ilmiah yang berjudul "Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia" kami menggunakan metode penelitian *(Basic of Fundamental Research)*, adalah metode penelitian yang melibatkan pendekatan ilmiah bertujuan untuk memahami bidang ilmu. Melihat segala potensi terhadap permasalah topik dengan mengumpulkan sejumlah survei data yang sistematis, disebarkan melalui Google formulir yang dapat diisi dengan pendapat masing-masing mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK).

Melalui pertanyaan singkat, metode penelitian fundamental bertujuan untuk mengukur dan memahami secara mendalam bagaimana olahraga dapat memengaruhi kesehatan mahasiswa dan seberapa jauh mahasiswa mengetahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan manusia terutama mahasiswa, membuka pemikiran responden secara kritis. Dengan kombinasi metode survei memberikan wawasan lebih tentang tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan mahasiswa, Penelitian dasar ini menggunakan pertanyaan mengapa, apa dan bagaimana.

## HASILDANPEMBAHASAN

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan mahasiswa UPI Fakultas Pendidikan Olaharga dan Kesehatan (FPOK) 2023, maka dilakukan survei.

Pertanyaan yang kami ajukan adalah sebagai berikut:

1. Seberapa sering anda melakukan olahraga dalam seminggu?
2. Apa jenis olahraga yang biasa anda lakukan?
3. Apakah anda merasakan lebih sehat setelah melakukan olahraga?
4. Apakah anda merasakan energik setelah melakukan olahraga?
5. Apakah anda merasakan lebih bahagia setelah berolahraga?
6. Apakah anda merasa lebih produktif setelah berolahraga?
7. Apakah anda merasakan lebih mudah tidur setelah berolahraga?
8. Apakah anda merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas setelah berolahraga?
9. Apakah anda merasa lebih percaya diri setelah melakukan olahraga?
10. Apakah anda merasa lebih sehat secara fisik setelah berolahraga?

Survei ini dilakukan pada tanggal 1 November 2023. Tujuan survei ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan. Kami melakukan survei kepada teman kami sebanyak 14 orang responden, didapatkan sekitar 90% dari responden melakukan olahraga 3-4 kali seminggu, sebanyak 12 orang dari 14 orang merasakan peningkatan kebugaran tubuh mereka setelah berolahraga 2 dari mereka masih belum terbiasa dan merasakan pegal-pegal, bahkan 1 dari mereka merasa tidak produktif setelah melakukan olahraga. Sisi positif dari olahraga justru lebih banyak dirasakan oleh responden baik setelah maupun sebelum berolahraga, Seperti meningkatnya produktifitas dan tidur yang lebih lelap, sebanyak 14 orang merasakan hal yang serupa hal positif lain yang didapat dari berolahraga yaitu dari sisi psikologis (*165-183,* n.d.) seperti peningkatan mood dan kepercayaan diri setelah berolahraga, menurut responden kami 90% dari mereka mengalami hal yang sama. Ketika sedang berolahraga, tubuh kita akan melepaskan neurotransmitter dan juga hormon, seperti serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon endorfin berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan membantu meningkatkan perasaan gembira atau euforia. Sementara itu, hormon dopamin dapat meningkatkan mood.

## SIMPULAN

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi setiap manusia dalam menunjang aktifitas sehari-hari, sebab semakin banyaknya penggunaan aktifitas fisik, diperlukan kesehatan yang kuat, Dengan ber-olahraga manusia memiliki pengaruh yang signifikan karena kecenderungan aktifitas olahraga dapat menaikkan kesehatan, baik secara fisik dan mental. Secara fisik, olahraga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan efesiensi dalam kualitas tidur, sedangkan dalam kesehatan mental, olahraga dapat membantu mengurangi stress, menaikkan mood, dan kinerja otak.

Dengan demikian, sebagai mahasiswa generasi penerus bangsa, perlu adanya kesadaran diri dan kemauan keras untuk menyayangi tubuh, percaya diri dan memotivasi diri sendiri untuk mendapatkan kualitas kehidupan yang lebih baik, konsisten untuk mendapatkan hasil yang optimal, serta menyesuaikan diri terhadap kemampuan fisik.

Mahasiswa mampu meningkatkan semangat dalam berolahraga dengan cara sederhana dan mencari kesenangan jenis olahraga apa yang diminati, agar olahraga tidak menjadikan mahasiswa sebagai benan, tetapi sebagai hobby serta kesadaran diri terhadap kesehatan, dernga cara.

1. Mencari referensi melalui media sosial, aplikasi seperti youtube sebagai media yang dapat memberikan akses informasi mengenai kegiatan olahraga
2. Melakukan prinsip-prinsip olahraga dan pelatihan secara teratur dan benar
3. Melakukan research kepada edukator tentang pelatihan fisik yang baik dan benar.

## DAFTARPUSTAKA

*165-183*. (n.d.).

*1880-Other-4443-1-10-20221125*. (n.d.).

*4646-8805-1-PB*. (n.d.).

Akhmad, I. (n.d.). *Imran Akhmad-Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot*.

Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi

Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi Program Studi Pendidikan Jasmani, M. (2016). *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015*.

Jurnal Pendidikan Jasmani, J., dan Kesehatan, O., Yusuf, H., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan KeolahragaanIKIP Budi Utomo, P. (2016). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa PJKR Tahun. *IKIP Budi Utomo Malang*. http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/JPJO

*Pengertian Pendidikan Jasmani*. (n.d.).

Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, R. (n.d.). *Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu*. https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341

Program Studi Pendidikan Jasmani, D., & Rekreasi, dan. (n.d.). *Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak Rubiyatno*.