

# PERAN KEBUGARAN JASMANI BAGI TUBUH

by Ridho Gata Wijaya

## ABSTRACT

Dalam kehidupan sehari-hari Kebugaran Jasmani dapat menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang mampu meningkatkan karyanya, berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun untuk masa depan. Jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Melalui berbagai kegiatan fisik baik kerja berat maupun ringan yang dilakukan secara teratur dan sistematis, dapat diindikasikan bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, hal ini ditandai oleh adanya kekuatan irama gerak yang lebih lama dari sejumlah otot yang terlatih untuk mempertahankan keseimbangan system peredaran darah, dan system pernafasan. Karakteristik ini merupakan bagian atau aspek yang sangat penting bagi tercapainya kebugaran jasmani, terutama dari segi kesehatan dan kualitas hidup. VO<sub>2</sub> max yang baik merupakan indikasi kebugaran fisik seseorang itu baik. Unsur yang paling penting dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan cardiorespirasi atau cardiovascular. Daya tahan cardiorespirasi ini dipengaruhi oleh berapa faktor fisiologis antara lain: 1).Keturunan, diketahui bahwa 93,4% VO<sub>2</sub> max ditentukan oleh faktor genetik; 2).Usia, daya tahan cardiorespirasi meningkat pada usia anak-anak dan kemudian mencapai puncaknya pada usia 18-20 tahun. Anak-anak yang masih tumbuh dan berkembang (13 tahun) bila berlatih akan meningkatkan VO<sub>2</sub> max 10-20% lebih besar dari yang tidak terlatih; 3).Jenis kelamin selama akil baliq tidak ada perbedaan antara VO<sub>2</sub> max antara anak laki-laki dan perempuan. Setelah usia ini VO<sub>2</sub> max perempuan hanya kira-kira 70-75% laki-laki; 4).Aktivitas fisik, laju pemakaian oksigen (O<sub>2</sub>) meningkat sejalan dengan meningkatnya intensitas kerja tergantung sampai tingkat maksimal. Pemakaian oksigen (O<sub>2</sub>) maksimal atau kerja, aerobik maksimal sangat bervariasi bagi masing-masing individu dan meningkat dengan pelatihan yang sesuai

Kata Kunci: *kebugaran jasmani, daya tahan*