

PENTINGNYA KESEHATAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN PRESTASI ATLET

Nimrot manalu¹, Cristovelsaragih², Felix Adriano Tarigan³, Ferdi Hasan Lubis⁴,
Muhammad Hafiz⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

nimrot@unimed.ac.id ,cristovelsaragihsumbayak@gmail.com,
flxtarigan@gmail.com, fhasanlubis@gmail.com, mhdhafizzz0405@gmail.com

ABSTRACT

Sports health is a fundamental aspect that plays a key role in the development of an athlete's physical abilities and achievement. This article aims to outline the vital role of sports health in improving physical fitness levels and analyze its impact on performance outcomes during competitions. The method used is a literature review, reviewing various scientific literature sources, sports theory, and relevant training guidelines. The results of the discussion indicate that the application of sports health principles—which include injury prevention, physical recovery, balanced nutrition, and mental health—plays a significant role in optimizing organ function, increasing endurance, and maintaining a balanced physical and mental state for athletes. Furthermore, sports health has been shown to minimize the risk of health problems, accelerate the recovery process, improve concentration, and ensure consistent performance. It is concluded that sports health is not merely a supplement, but a primary foundation that must be implemented continuously so that athletes can achieve maximum fitness and achieve outstanding performance safely and sustainably.

Keywords: *Sports health, physical fitness, athlete performance, injury prevention, physical recovery.*

ABSTRAK

Kesehatan olahraga merupakan aspek fundamental yang menjadi penentu utama dalam pengembangan kemampuan fisik serta pencapaian prestasi seorang atlet. Penulisan artikel ini bertujuan untuk menguraikan peran vital kesehatan olahraga dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan menganalisis dampaknya terhadap hasil penampilan saat bertanding. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber literatur ilmiah, teori keolahragaan, dan pedoman pelatihan yang relevan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penerapan prinsip kesehatan olahraga—yang meliputi pencegahan cedera, pemulihan fisik, gizi seimbang, dan kesehatan mental—secara signifikan berperan dalam mengoptimalkan fungsi organ tubuh, meningkatkan daya tahan, serta menjaga keseimbangan kondisi fisik dan psikis atlet. Lebih jauh lagi,

kesehatan olahraga terbukti mampu meminimalkan risiko gangguan kesehatan, mempercepat proses pemulihan, meningkatkan konsentrasi, serta menjamin konsistensi penampilan. Disimpulkan bahwa kesehatan olahraga bukan sekadar pelengkap, melainkan fondasi utama yang wajib diterapkan secara berkelanjutan agar atlet dapat mencapai kebugaran maksimal dan meraih prestasi gemilang secara aman dan berkesinambungan.

Kata Kunci: Kesehatan olahraga, kebugaran jasmani, prestasi atlet, pencegahan cedera, pemulihan fisik.

A. Pendahuluan

Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menjelaskan bahwa upaya kesehatan olahraga ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat serta meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga. Konsep “beraktivitas fisik agar sehat dan bugar” dan spiritual kesejahteraan dan bukan hanya tidak adanya penyakit maupun kecacatan dan spiritual kesejahteraan dan bukan hanya tidak adanya penyakit maupun kecacatan (Oktian Firman Bryantara, 2016).

Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantara lain untuk kesegaran jasmani, berprestasi, ataupun untuk rekreasi. Hakikat dalam olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan untuk perjuangan melawan diri sendiri ataupun dengan orang lain. Dalam suatu kegiatan olahraga ada gaya pertandingan, maka dari itu kegiatan harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif. Oleh karena itu olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga

juga memberi kemungkinan tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri. Dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga juga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penugasan kemampuan berbagai pendekatan, penugasan kemampuan teknik, taktik, dan strategi. Oleh karena itu olahraga dapat mendorong manusia untuk saling bertanding dengan kegembiraan dan kejujuran. Olahraga juga memberi kemungkinan yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik yang terdiri dari kelincahan, kekuatan otot, kekuatan, kelincahan, power, kecepatan, daya tahan. Wajib di dalam sebuah cabang olahraga yang sangat dibutuhkan ialah komponen-komponen kondisi fisik juga menjadi prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang sangat optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai ciri-ciri, karakteristik, dan kebutuhan pada masing-masing

olahraga. Dalam kondisi fisik adalah satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang (Pera Prima, 2021).

Kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan dan kebugaran tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut (Dedy Pranata, 2022).

Atlet dengan kebugaran jasmani yang mempertahankan baik mampu performa sepanjang pertandingan, melakukan gerakan eksplosif dengan efektif, serta berisiko mengalami cedera. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kesehatan olahraga dalam meningkatkan kebugaran dan prestasi atlet

Berdasarkan beberapa hasil riset yang telah dilaksanakan oleh (Panji Abdul Azis, Resty Gustiawati, 2024) "Peran Fisiologi Olahraga dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental" menjelaskan bahwa fisiologi olahraga memiliki

peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan kondisi mental melalui aktivitas fisik yang teratur. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, olahraga juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi stres, menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Jurnal ini menekankan bahwa latihan olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan sesuai kemampuan tubuh dapat memberikan manfaat maksimal sekaligus mencegah kelelahan dan cedera. Oleh karena itu, fisiologi olahraga sangat penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental seseorang, khususnya bagi atlet maupun masyarakat umum.

(Adi Anto Simbolon, Christian Sitompul, Febrian Marcel Siburian & Lumbangaol, 2025) dengan membahas "EFEKTIVITAS LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA" membahas tentang pengaruh metode latihan circuit training dalam meningkatkan kondisi fisik atlet sepak bola. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa circuit training merupakan latihan yang dilakukan melalui beberapa pos secara berurutan dengan tujuan melatih kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan atlet. Penelitian dilakukan kepada atlet sepak bola selama beberapa minggu dengan frekuensi latihan tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan circuit training mampu meningkatkan kebugaran jasmani atlet secara signifikan. Selain itu, latihan yang dilakukan secara teratur dan terprogram juga membantu atlet menjaga stamina, meningkatkan performa saat pertandingan, serta mengurangi risiko kelelahan dan cedera. Oleh karena itu, metode circuit training dinilai efektif digunakan sebagai program latihan untuk mendukung kebugaran dan prestasi atlet sepak bola.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti tersebut memakai metode melalui pendekatan kualitatif deskriptif. (Sugiyono, 2018) menyatakan metode penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang dilandaskan pada filosofi yang dipakai dalam mengkaji sebuah fenomena ilmiah (eksperimen) dimana dalam penelitian tersebut sebagai instrument, teknik perolehan data serta dianalisis dengan pendekatan yang berdasarkan data kualitatif yang cenderung berpatokan pada makna. Dimana data yang digunakan berupa data campuran yang meliputi data primer dan juga data sekunder. Proses perolehan data tersebut dilaksanakan melalui beberapa cara, beberapa diantaranya dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa dan juga melakukan studi kepustakaan/library research. Setelah data berhasil diperoleh, data kemudian dihimpun lalu dikaji secara mendalam serta diinterpretasikan agar dapat diambil

suatu simpulan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan data sekunder. Proses perolehan data tersebut dilaksanakan melalui beberapa cara, beberapa diantaranya dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa dan juga melakukan studi kepustakaan/library research. Setelah data berhasil diperoleh, data kemudian dihimpun lalu dikaji secara mendalam serta diinterpretasikan agar dapat diambil suatu simpulan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Terdapat beberapa hal yang perlu dibahas dalam penelitian ini, beberapa diantaranya ialah pentingnya kesehatan olahraga dalam kebugaran dan prestasi atlet, Kesehatan olahraga menjadi salah satu aspek penting yang harus dipahami oleh atlet, pelajar, maupun masyarakat umum. Pemahaman mengenai pemanasan, pendinginan, pola makan sehat, serta teknik latihan yang benar dapat membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas aktivitas olahraga. Maka dari itu, jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis pandangan mahasiswa mengenai kepentingan olahraga dalam kehidupan mereka.

a. Hubungan Kesehatan olahraga dengan peningkatan kebugaran

Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas

kerjanya Dengan demikian, kebugaran jasmani yang baik sangat berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan dapat mendukung dalam berbagai bidang pembangunan (Triandari et al., n.d.). Berdasarkan data sport development index (SDI) tahun 2017 menunjukkan presentase kebugaran masyarakat di Indonesia sebesar 21%². Kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen penting pada manusia namun sering kali diabaikan pada usia remaja³.

Dalam dunia olahraga, prestasi sangat dibutuhkan sekali bagi atlet dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan tingkat kepercayaan dirinya maupun keterampilan yang dimiliki oleh atlet tersebut (Prayoga et al., n.d.). Prestasi olahraga adalah kemampuan fisiologis tubuh secara maksimal dari seorang atlet pada suatu cabang olahraga tertentu. Dalam mencapai prestasi tersebut juga tidaklah semudah yang dibayangkan. Seorang atlet harus bisa berlatih dengan porsi yang sesuai dan latihan yang dilakukan juga harus efektif dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Dan atlet tersebut juga harus selalu terus menerus berlatih jika ingin mencapai prestasi yang diinginkan. Tidak boleh berpuas diri, karena pola pikir yang seperti itu akan mengakibatkan kemampuan keterampilan yang telah dimiliki tidak akan bisa meningkat atau menjadi lebih baik lagi. Jika pola pikir tersebut diterapkan, maka yang terjadi akan

sulit untuk mencapai prestasi-prestasi selanjutnya yang lebih bergengsi dan kompetitif. Agar keterampilan tersebut bisa terus meningkat dan tidak menurun, maka dibutuhkanlah latihan yang dilakukan dengan sistematis atau dilakukan secara berulang-ulang. Remaja yang berprofesi sebagai atlet diharuskan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk melakukan aktivitas olahraganya dengan memperhatikan aspek gizi agar pertumbuhan dan perkembangannya tetap optimal. Atlet remaja yang berprestasi akan dibina pada usia 14-18 tahun di pusat pelatihan nasional (Pelatnas), usia tersebut merupakan usia ideal dimana terjadi peningkatan kebugaran >30% (Kelas et al., 2014)

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa penerapan prinsip kesehatan olahraga memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani atlet. Kebugaran jasmani yang baik ditandai dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik secara efisien, tidak mudah lelah, serta memiliki cadangan tenaga yang cukup. Hal ini dapat dicapai jika atlet memperhatikan aspek-aspek kesehatan berikut:

- Optimalisasi Fungsi Organ Tubuh: Kesehatan olahraga mengatur agar beban latihan sesuai dengan kapasitas tubuh, didukung dengan gizi seimbang dan istirahat cukup. Hal ini membuat sistem pernapasan, peredaran darah, otot, dan tulang berkembang

lebih kuat dan bekerja lebih efektif. Kapasitas paru-paru meningkat, sirkulasi darah lancar, dan massa otot terbentuk dengan baik, yang merupakan indikator utama kebugaran tinggi.

- Pencegahan Kelelahan Kronis: Pengetahuan mengenai batas kemampuan diri dan pemulihan fisik yang tepat mencegah atlet mengalami kelelahan yang menumpuk. Kelelahan yang tidak teratasi justru menurunkan daya tahan tubuh dan membuat tubuh rentan sakit. Dengan menjaga keseimbangan antara latihan dan istirahat, tubuh beradaptasi dan kebugaran meningkat secara bertahap dan berkelanjutan.
- Peningkatan Kelenturan dan Koordinasi: Aspek kesehatan olahraga juga mencakup latihan kelenturan dan keseimbangan. Tubuh yang lentur dan terkoordinasi dengan baik memiliki jangkauan gerak yang lebih luas dan efisien, yang merupakan komponen penting dari kebugaran jasmani khususnya dalam cabang olahraga yang membutuhkan ketangkasan.

b. Dampak Kesehatan Olahraga terhadap Prestasi Atlet

Dalam pembahasan mengenai pencapaian prestasi, hasil analisis menunjukkan bahwa kesehatan olahraga menjadi faktor penentu keberhasilan yang tidak dapat

digantikan. Dampak nyataanya terhadap prestasi dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

- Minimnya Risiko Cedera: Cedera adalah ancaman terbesar bagi karir atlet. Penerapan prinsip kesehatan seperti pemanasan yang benar, penggunaan perlengkapan yang sesuai, dan pemulihan pasca-latihan terbukti dapat menurunkan risiko cedera secara drastis. Atlet yang sehat dan bebas cedera dapat mengikuti program latihan secara berkesinambungan, sehingga kemampuan teknis dan fisiknya terus terasah. Konsistensi latihan inilah yang menjadi kunci utama pembentukan prestasi tinggi.
- Kestabilan Kondisi Mental dan Konsentrasi: Kesehatan olahraga mencakup juga kesehatan jiwa. Kondisi fisik yang prima mendukung fungsi otak bekerja optimal, sehingga kemampuan konsentrasi, kecepatan berpikir, dan pengambilan keputusan menjadi lebih baik saat bertanding. Selain itu, atlet yang sehat memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan pertandingan, tidak mudah putus asa, dan mampu menjaga emosi agar tetap stabil. Hal ini sering kali menjadi penentu kemenangan saat bertemu lawan dengan kemampuan teknis yang setara.

- Kemampuan Pemulihan yang Cepat: Atlet yang menerapkan pola hidup sehat memiliki sistem imun yang baik dan kemampuan regenerasi sel yang cepat. Setelah bertanding atau berlatih berat, tubuh dapat pulih kembali dalam waktu singkat. Keunggulan ini memungkinkan atlet untuk tampil dengan performa maksimal secara berulang kali dalam jadwal pertandingan yang padat, serta mempertahankan performa puncak dalam jangka waktu yang Panjang.
- Konsistensi Penampilan: Prestasi yang gemilang tidak hanya dilihat dari satu kali kemenangan, tetapi dari konsistensi hasil yang dicapai. Kesehatan olahraga menjamin atlet mampu tampil maksimal dalam setiap kesempatan, baik latihan maupun kompetisi resmi, tanpa mengalami penurunan performa yang disebabkan oleh masalah kesehatan.

c. Tantangan dalam Penerapan

Meskipun manfaatnya sudah terbukti jelas, dalam penerapannya masih ditemukan kendala seperti kurangnya pemahaman pelatih maupun atlet tentang prinsip kesehatan, tekanan untuk hasil instan yang memaksa latihan berlebihan, serta keterbatasan fasilitas pendukung kesehatan. Mengatasi hal ini memerlukan kolaborasi antara pelatih, tenaga medis, dan atlet untuk menempatkan

kesehatan sebagai prioritas utama dalam program pembinaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan olahraga memegang peranan yang sangat vital dan menentukan dalam perjalanan seorang atlet. Hal ini terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh melalui optimalisasi fungsi tubuh, pencegahan kelelahan, dan peningkatan kemampuan gerak. Lebih jauh lagi, kesehatan olahraga menjadi kunci utama dalam pencapaian prestasi karena berfungsi mencegah cedera, menjaga stabilitas mental, mempercepat pemulihan, serta menjamin konsistensi penampilan atlet di arena kompetisi.

Oleh karena itu, kesehatan olahraga tidak boleh hanya dianggap sebagai pelengkap, melainkan harus dijadikan fondasi utama dalam setiap program latihan dan pembinaan atlet. Tanpa perhatian yang serius terhadap aspek kesehatan, bakat dan kerja keras tidak akan memberikan hasil yang maksimal, bahkan dapat membahayakan masa depan atlet. Diperlukan kesadaran dan kerja sama dari semua pihak terkait agar prinsip kesehatan olahraga diterapkan secara konsisten, sehingga tercipta atlet yang tidak hanya berprestasi tinggi, tetapi juga sehat dan bugar dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Anto Simbolon, Christian Sitompul, Febrian Marcel Siburian, I. S., & Lumbangaol, R. S. G. (2025). EFEKTIVITAS LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Dedy Pranata, N. A. K. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Kelas, S., Al, V. M. I., & Gempolmanis, H. (2014). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI PRODI S-1 ILMU KEOLAHRAGAAN.
- Oklian Firman Bryantara. (2016). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI (VO2 MAKS) ATLET SEPAKBOLA. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Panji Abdul Azis, Resty Gustiawati, F. K. (2024). Peran Fisiologi Olahraga dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Pera Prima, D. C. K. (2021). SURVEI KONDISI FISIK ATLET PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Prayoga, G. E., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Susanto, I. H., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa ANALISIS FAKTOR KEBUGARAN JASMANI ATLET FLOORBALL UNESA Gandang Eka Prayoga. 1–8.
- sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- Triandari, S. T., Fatmawati, I., Maryusman, T., & Puspita, I. D. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Terkait Gizi , Asupan Karbohidrat , dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan Corelation of Nutrition Knowledge , Carbohydrate Intake , and Physical Activity to Physical Fitness on Sports Game Athlete. 13, 160–166.