

ILMU KESEHATAN OLAHRAGA

Penulis :

M. Adam Mappaompo
Muhammad Qasash Hasyim
Ramli
Awaluddin
Andi Sahrul Jahrir
Achmad Karim
Muh.Syachrul Syamsuddin
Alimin Hamzah
Muhammad Ivan Miftahul Aziz
Muslim Bin Ilyas
Yellia Tomaso
Vicktor Henry Rony Apituley
Ishak Bachtiar
Asri Awal
Arfandi Akkase

ISBN : 978-623-10-6228-4

Editor : Ari Yanto, M.Pd.

Penyunting : Yuliatr Novita, M.Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak : Dede Ahsani Aulia, S.T.

Penerbit : AIKOMEDIA PRESS

Anggota IKAPI No.056/SBA/2024

Redaksi :

Jln. Sungai Lareh No.26, Kel. Lubuk Minturun, Kec. Koto
Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat

Website : aikomedia.id

Email : aikomediapress@gmail.com

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Ilmu Kesehatan Olahraga dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang Kesehatan,Kebugaran Fisik Dan Huungan Dengan Olahraga, Lingkup Dan Peran Ilmu Kesehatan Olahraga,Peran Pelatih Dalam Kesehatan Olahraga, Teknologi Dalam Kesehatan Dan Kebugaran Olahraga, Defenisi Dan Faktor Kebugaran Fisik, Prinsip Dan Jenis Latihan Olahraga, Pengertian,Manfaat,Dan Bahaya Doping, Bahan Dan Metode Doping Yang Dilarang, Olahraga Untuk Diabetes Melitus, Olahraga Untuk Hipertensi, Olahraga Untuk Obesitas, Olahraga Dan Wanita, Olahraga Dan Anak-Anak, Olahraga Dan Lansia, Olahraga Dan Disabilitas, Defenisi Klasifikasi Cedera Lingkungan, Cidera Dari Panas, Dingin, Dan Ketinggian,Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga, Psikologi Olahraga, Nutrisi Olahraga, Teknik Pemulihan Pasca Olahraga.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, Desember 2024
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB 1 Kesehatan, Kebugaran Fisik dan Hubungan dengan Olahraga.....	1
1.1. Pendahuluan.....	1
1.2. Pengertian Kesehatan dan Kebugaran Fisik.....	4
1.3. Manfaat Kesehatan Olahraga.....	12
1.4. Jenis Olahraga dan Dampaknya.....	20
DAFTAR PUSTAKA	26
BAB 2 Lingkup dan Peran Ilmu Kesehatan Olahraga.....	27
2.1 Pendahuluan.....	27
2.2 Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga	29
2.3 Nutrisi dan Kesehatan Olahraga.....	36
2.4 Psikologi Olahraga	43
DAFTAR PUSTAKA	49
BAB 3 Peran Pelatih Dalam Kesehatan Olahraga.....	50
3.1 Pendahuluan.....	50
3.2 Perancangan Program Latihan yang Aman dan Efektif...51	
3.3 Pencegahan Cedera	52
3.4 Nutrisi dan Hidrasi.....	55
3.5 Kesehatan Mental.....	57
3.6 Pemantauan Kesehatan.....	60
DAFTAR PUSTAKA	52
BAB4 Teknologi dalam kesehatan dan kebugaran olahraga ...	53
4.1 Pendahuluan.....	53
4.2 Teknologi dalam Kesehatan Olahraga: Revolusi dalam Dunia Atletik.....	54

BAB 1

KESEHATAN, KEBUGARAN FISIK DAN HUBUNGAN DENGAN OLAHRAGA

Oleh M. Adam Mappaompo

1.1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aset paling berharga yang dimiliki oleh setiap individu. Kondisi kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup dengan penuh energi, kebahagiaan, dan produktivitas. Kesehatan optimal mencakup tidak hanya aspek fisik, tetapi juga mental dan sosial. Dalam beberapa dekade terakhir, kesadaran global terhadap pentingnya kesehatan telah meningkat secara drastis. Banyak orang mulai menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, mengelola stres dengan baik, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin yang sama pentingnya.

Kebugaran fisik merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan. Kebugaran fisik dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas harian dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Putra & Rosyida, 2021). Kebugaran fisik mencakup berbagai elemen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Setiap elemen ini berperan penting dalam mendukung kinerja tubuh yang optimal

BAB 21

TEKNIK PEMULIHAN PASCA OLAHRAGA

Oleh Arfandi Akkase

21.1 Pendahuluan

Pemulihan pasca olahraga merupakan aspek penting dalam proses latihan dan performa atlet. Selama berolahraga, tubuh mengalami berbagai bentuk stres fisik dan metabolik yang memerlukan pemulihan agar otot, sistem energi, serta fungsi fisiologis lainnya dapat kembali ke keadaan normal dan bahkan menjadi lebih kuat. Pemulihan yang efektif tidak hanya mencegah cedera, tetapi juga meningkatkan performa atlet di masa mendatang, mempercepat adaptasi latihan, serta menjaga keseimbangan fisik dan mental. Menurut (Romero et al., 2017) Pemulihan adalah periode waktu untuk memulihkan kondisi setelah latihan yang mengacu pada kemampuan fisiologis. Recovery (pemulihan) sebagian besar didefinisikan sebagai kompensasi dari keadaan defisit suatu individu seperti kelelahan dan penurunan kinerja untuk mencapai keadaan homeostatis (Sands et al., 2013). Pemahaman tentang prinsip-prinsip pemulihan menjadi kunci bagi pelatih dan atlet untuk memastikan tubuh dapat pulih dengan baik setelah aktivitas intens. Oleh karena itu, penerapan strategi pemulihan yang tepat, berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet, menjadi faktor krusial untuk mengoptimalkan hasil