

KIAT MENJADI BUGAR DENGAN BERJALAN YANG BENAR

Oleh:

Ch. Fajar Sriwahyuniati

Abstrak

Kesadaran masyarakat menjadikan berjalan sebagai salah satu olahraga yang dipilih masyarakat dan dalam pelaksanaannya. Pada umumnya tujuan berjalan hanya untuk *refreshing* akhirnya berkembang menjadi tujuan yang lebih spesifik, salah satunya adalah untuk kebugaran.

Agar berjalan menjaga kebugaran maka perlu diketahui cara berjalan menurut Ilmiah yang benar. Untuk memperoleh manfaat dari jalan harus dilakukan dengan langkah yang cukup, teratur, dan terukur.

Cara berjalan agar menjadi bugar antara lain: melakukan pemanasan ringan dengan melakukan *stretching*, diteruskan berjalan di tempat dan diukur denyut jantung hingga mencapai denyut jantung sasaran. Setelah mencapai denyut jantung sasaran mulai berjalan perlahan-lahan. Kecepatan ditambah secara bertahap. Beban kerja selama berjalan harus berada 60-85% MHR. Apabila telah mencapai durasi latihan pertahankan tersebut hingga 20-60 menit. Untuk mengetahui keberhasilan berjalan dapat dilakukan dengan menghitung denyut jantung istirahat. Frekuensi latihan 3-5 kali seminggu secara berselang. Setelah selesai berjalan diakhiri dengan pendinginan.

Kata Kunci : Bugar.

Semboyan "*Orandum est ut sit Mensana in Corpore sano*" yang berarti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Mendorong masyarakat untuk berolahraga sebagai salah satu upaya mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Kesibukan dan aktivitas rutin sehari-hari yang terkadang menimbulkan *stress* dan kejenuhan. Mereka mencari kegiatan di luar aktivitas sehari-hari itu yang menggembirakan dan olahraga sebagai salah satu pilihannya. Pada awalnya berjalan bertujuan untuk *refreshing* saja, tetapi lama-kelamaan menjadi kegiatan yang dibutuhkan dan selalu dilakukan untuk mempertahankan kebugaran.

Pada hari Minggu atau hari libur banyak orang berada di jalan, di sekitar stadion. maupun di lapangan untuk melakukan berbagai aktivitas

olahraga antara lain berjalan, bersepeda, dan senam. Berjalan adalah salah satu jenis olahraga yang banyak dilakukan karena memiliki banyak keuntungan, di antaranya mudah, murah, dapat dikerjakan kapan saja, dan di mana saja, serta diakui oleh para ahli sebagai jenis olahraga aerobik yang baik. Oleh karena efektif, efisien, dan ekonomis inilah, maka banyak orang memilih berjalan sebagai olahraga yang dikerjakan secara rutin.

Kesadaran masyarakat akan manfaat berjalan sudah semakin baik, hal ini ditandai dengan semakin banyak orang melakukan berjalan untuk tujuan olahraga. Contohnya dapat dilihat orang berjalan-jalan beserta anggota keluarga, kemudian dilanjutkan dengan makan pagi di sekitar arena berjalan. Apakah sebenarnya yang mereka cari " Ada beraneka macam jawaban misalnya sekedar iseng, dari pada tidur, mencari udara segar, atau karena hobi dan yang lebih lazim agar badan menjadi sehat, mereka sebenarnya mendambakan kebugaran.

KEBUGARAN

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1996: 1) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari

hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dioko (2000: 2) mengemukakan bahwa secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Seseorang perlu melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kualitas komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Jadi

melakukan kerja sehari-hari dengan mudah tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak.

Tanpa memiliki kebugaran yang memadai, seseorang meskipun sehat tidak akan mampu bekerja giat tanpa merasa lelah. Seorang guru misalnya, setiap hari mengajar dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 13.00, setelahnya dia sudah tentu akan merasa letih. Demikian juga seorang pekerja kantor yang hanya duduk-duduk sambil bermain komputer. Apalagi seorang pekerja yang harus mengayunkan cangkuk sejak pagi hingga siang, tentu akan kelelahan. Semangat dan produktivitas kerja akan meningkat, jika seseorang memiliki tingkat kebugaran yang memadai.

BERJALAN

Menurut Therese Iknoian (1996: 12) berjalan adalah olahraga yang aman tapi bagi orang yang meningkatkan aktivitas atau mencoba teknik yang berbeda atau dasar latihan yang baru secara tiba-tiba akan menimbulkan tekanan pada bagian tubuh atau otot dan jaringan tubuh yang tidak terbiasa. Teknik berjalan menjadi vital karena kita ingin bergerak dengan lebih efisien maka semakin besar pula keinginan menghindari rasa sakit dan kaku. Berjalan merupakan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh bagian tubuh terutama otot tungkai, ada tiga bentuk utama berjalan, yakni: (1) Berjalan santai dengan irama normal, (2) Berjalan cepat, dan (3) Berjalan kompetitif.

Bagi mereka yang kurang bugar atau memiliki gangguan fisik, berjalan santai dengan irama normal dalam waktu singkat pendek cukup aman dan bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran aerobik. Untuk meningkatkan kebugaran dan pembakaran lemak tubuh, berjalan cepat merupakan pilihan yang baik, sedangkan berjalan kompetitif dilakukan dalam suatu perlombaan.

Therese Iknoian (1996: 12-13) membagi berjalan menjadi 4 kategori yang berdasarkan pada kecepatan yaitu: (1) Strolling, (2) Brisk Walking, (3) Athletic Walking, dan (4) Race Walking.

Strolling

Adalah berjalan perlahan-lahan untuk para pemula atau pejalan tingkat menengah dan tingkat mahir yang ingin melakukan latihan ringan, denyut jantung berada di tingkat 'bawah zona latihan'.

1. *Brisk Walking*

~ ~ ~ fi ~ 1111 ~ J 1111 ceoill unlllk menaikkan denVllt iantim

memasuki tingkat zona latihan, kecepatan yang berbeda untuk orang yang berbeda tergantung tingkat kebugaran mereka.

Athletic Walking

Mulailah menggunakan sedikit teknik *race walking* agar dapat memompa jantung dengan cepat, menaikkan detak jantung ke tingkat menengah atau tinggi dari zona latihan.

Race Walking

Membutuhkan teknik sendiri dan biasanya melibatkan kompetisi dan jadwallatihan yang sarna dengan perlombaan lari.

Menurut Giam (1993: 29), berjalan memiliki kelebihan dibanding olahraga lain, di antaranya adalah aman, merupakan aktivitas yang sesuai untuk kebanyakan orang termasuk bagi mereka yang tidak bugar. Sedangkan Therese Iknoian (1996: 7-9) mengidentifikasi keuntungan berjalan sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh

Berjalan kaki dapat membantu mengurangi lemak dan juga memperkuat otot. Waktu yang dianjurkan untuk latihan adalah 20-60 menit, sehingga dalam waktu latihan itu, lemak sudah terbakar.

2. Keaktifan pembuluh jantung

Dengan berjalan kaki, pada setiap tingkat atau kecepatan dua atau tiga kali dalam satu minggu minimal 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung.

3. Fleksibilitas

Pada saat pemanasan dan pendinginan, latihan peregangan penting dilakukan untuk menghindari kejang otot.

4. Ketahanan Otot

Setiap pejalan kaki membentuk ketahanan otot, yang memungkinkan mereka untuk berlatih dalam waktu yang lebih lama sebelum mereka

5. Kekuatan Otot

Otot yang bekerja lebih keras pada saat berjalan kaki adalah seluruh otot kaki, dari betis ke persendian di pangkal paha, otot di bagian punggung dan bagian pundak.

6. Membantu tulang agar tetap kuat dan padat

Membangun sistem kekebalan tubuh

Di samping itu berjalan kaki merupakan latihan yang sederhana, menyenangkan, sosialisasi, pribadi, dan efisien.

BERJALAN~ IKN1JRUT KADAI OLAHRAGA

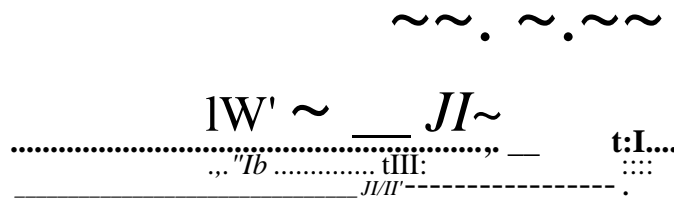
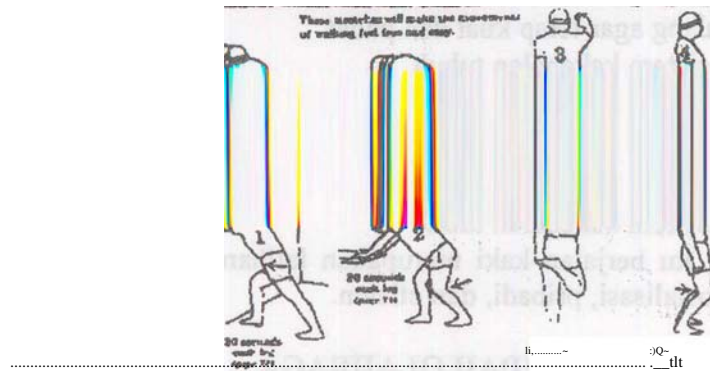
Aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran menuntut syarat gerak *move* (gerak kontinyu, ritmis, dan melibatkan otot besar), *lift* (gerakan menahan atau mengangkat), *stretch* (gerak menguiur oioi dan meregang sendi) kesemuanya dikerjakan dengan takaran yang tepat.

Apakah dengan berjalan seming."sru sekali seperti yang dilakukan banyak orang, dapat meningkatkan kebugaran? Jawabnya tidak dapat. Sebab ibarat orang makan, tidak cukup sekali dalam sehari, tetapi 3-4 kali sehari agar kebutuhan tenaga terpenuhi. Demikian juga d~~gan olahraga berjalan, harus dilakukan dengan takaran yang cukup, teratur, dan terukur.

Teratur, artinya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, terns menerus dan berkelanjutan. Sedangkan yang dimaksud dengan terukur adalah: beban kerja selama berjalan harus sesuai Qengan. kondisi dan kemampuan seseorang berdasarkan. tingkat kebugaran dan usia. Seseorang yang berumur 60 tahun tidak bolehberjalaJl secep{ }t mereka yang berumur 30 tahun, sebaliknya seseorang yang 20 tahun tidak boleh berjalan selambat mereka yang berumur 50 tahun. Sebab olahraga yang terlalu berat justru akan menurunkan kondisi tubuh. yang ditandai dengan terjadinya *over training*, sedangkan olahraga yang terlalu ringan tidak akan meningkatkan, jadi berolahraga agar bermanfaat harus dilakukan sesuai dengan porsi masing-masing, yaitu antara 60 % - 80 % DNM.-'

Di bawah ini disajikan secara ringkas cara berjalan untuk olahraga agar tubuh menjadi bugar :

1. Mulailah pemanasan ringaD, dengan melakukan *stretching* (penguluran) pada otot-ooti yang akan bekerja saat berjalan seperti otot tungkai, kaki, pangggul, pinggang, lengan, dan bahu.



Gambar 1: Contoh Penguluran (Bob Andersen, 1980).

2. Teruskan berjalan di tempat dan percepat iramanya serta ukurlah denyut jantung sasaran (DJS) yaitu:
 60 % - 85 % x Denyut Jantung Maksimal.
 Denyut jantung maksimal (DJM) dapat diestimasi dengan rumus :

$$DJM = 220 - \text{Umur}$$

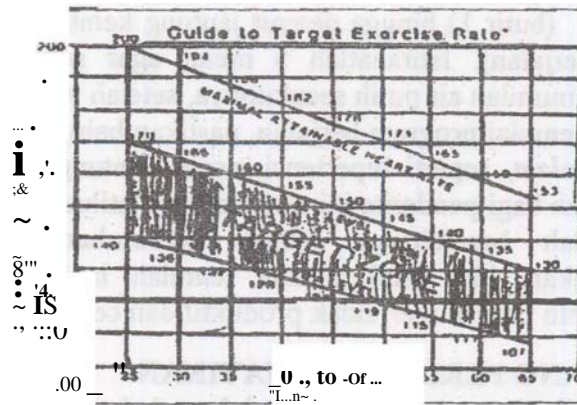
Misalnya: seseorang berumur 60 tahun,
 maka DJM nya adalah sebesar $220 - 60 = 160$ kali per menit, sehingga DJS
 nya adalah 60% x
 $160 = 96$ kali per menit s.d. 85 % x $160 = 136$ kali per menit. Hal ini berarti
 orang tersebut siap melakukan berjalan bila denyut jantungnya harus
 mencapai 96 kali s.d. 136 kali setiap menitnya.
 Cara mengukur denyut jantung: rabalah pembuluh darah pada
 pergelangan tangan di bawah ibu jari dengan jari tengah dan jari
 telunjuk (Perhatikan- gambar 2), keluarkan selama 15 detik, hasil
 perhitungan kalikan empat, hasil tersebut merupakan denyut jantung
 selama satu menit.



Gambar 2: Cara Mengukur Denyut Jantung

3. Setelah mencapai DIS, mulailah berjalan perlahan-lahan~ tambahlah kecepatan secara bertahap hingga merasa enak untuk berjalan.artinya tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat menurut ukuran .
4. Beban kerja selama berjalan harus berada dalam daerah latihan (*Training Zone*) sesuai dengan umur, perhatikan tabel berikut:

Tabel 1: Petunjuk Target Zona Latihan



Misalnya: umur 50 tahun, maka selama berjalan, denyut jantung harus berada di antara 119 -145 kali per menit. Untuk itu sambil terus berjalan ukurlah denyut jantung seperti cara di atas. Bila ternyata denyut jantung kurang dari 119 berarti harus menambah kecepatan

berjalan, tetapi bila lebih besar dari 145 harns mengurangi kecepatan
,m~l~n,

5. Apabila telah mencapai *training zone*, pertahankan kecepatan dan berjalanlah pada kecepatan tersebut selama 20 sampai dengan 60 menit atau lakukan selama 30 menit saja setiap kali berjalan.
6. Untuk mengetahui apakah program berjalan berhasil atau tidak, secara praktis dapat dilakukan dengan menghitung denyut jantung istirahat (DI), yaitu denyut jantung yang diukur saat bangun tidur, sebelum turun dari ranjang. Jika DI menjadi lebih lambat dibanding sebelum melakukan latihan, berarti latihan berjalan yang dikerjakan sudah benar dan program berjalan berhasil. Akan tetapi bila ternyata DI justru bertambah, berarti berjalan belum benar, mungkin terlalu cepat atau terlalu lama (beban kerja terlalu berat), sehingga harns mengurangi kecepatan berjalan atau mengurangi lamanya berjalan setiap kali latihan.
7. Berjalanlah 3-5 kali dalam seminggu secara berselang dan lakukan secara terus menerus, misalnya hari Minggu, Selasa dan Kamis atau kapan saja waktu senggang .
8. Setelah selesai berjalan, lakukan pendinginan seperti cara pada pemanasan (butir 1) hingga denyut jantung kembali normal (seperti sebelum berjalan). Istirahatlah 5 menit agar suhu badan normal kembali, minumlah air putih secukupnya, setelah itu segeralah mandi.
9. Sebelum memulai program berjalan, pastikan bahwa tidak menderita penyakit *dalam*. seperti hipertensi, asma, jantung atau ginjal yang kronis, sebab bagi penderita ini ada program latihan khusus.
Anggapilah berolahraga sebagai kebutuhan seperti halnya kebutuhan makan, jika tidak makan tentulah lapar dan jika tidak

hprnlS1hrS1Q51 tntn tinS1Jc hloJ'lr tinJ'Jc nnnllktif nJ'ln r.p.nnp.mno Invn--0 -. J .

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

Sebelum mengikuti program latihan berjalan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti dikemukakan Djoko (1990: 10) sebagai berikut:

1. Berjalanlah sesuai dengan kemampuan
2. Gunakan perlengkapan yang aman
3. Pertahankan detakjantung pada zona latihan

4. Pilihlah waktu yang tepat untuk latihan
5. Ganti!~h cairan tubuh yang hilang lewat keringat dengan minum yang cukup
6. Lakukan pemanasan sebelum dan penenangan setelah latihan.

KESIMPULAN

Berjalan akan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran apabila . dilakukan dengan cara yang benar. Artinya sesuai dengan kaidah

terprogram, dan terukur. Sebab berjalan untuk tujuan kebugaran aturannya berbeda dengan sekedar berjalan biasa (jalan-jalan). Untuk itu, berjalan menurut kaidaholahraga karena dilakukan sesuai dengan kemampuan dan menurut aturan-aturan tertentu. Selain itu hindari hal-hal yang sekiranya membahayakan pada waktu latihan (berjalan).

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, Bob. (1980). *Stretching*. New York: Shelter Pub.
- Brooks, A., Fahey, T.D., (1984). *Exercise Physiology, Human Bioenergetics and It's Application.*, John Wiley and Sons Inc., New York.
- Djoko Pekik, (1990). *Menjadi Bugar dengan Berlari Pagi yang Benar*. majalah KORPRI (Edisi April, 1990): Pemda DIY.
- Djoko Pekik, (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Fox, E.L., (1984). *Exercise Physiology*, 2nd Ed., Saunders College Publishing.
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan. ~1996~. *Ketahuilah Manfaat Kesegaran Jasmani*

I. II I

I'

.I. II I

I) II, I

. Jakarta.

Sadoso, S. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT

Therese Pustaka (1996). *Bugar dengan la/an* (Terjemahan). Eri

Pustaka Karya Graha Utama.
Desmarini & Agusta Wibowo. Jakarta: PT Raja Grafindo
Persada.