



Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani

Andri Wahyu Utomo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Email: andri@unipma.ac.id

Abstrak

Bersepeda merupakan gaya hidup baru di era modern saat ini, dengan maraknya perkumpulan bersepeda atau tren saat ini gowes menjadi kegiatan aktifitas sehari-hari disetiap saat baik bepergian untuk bekerja, belanja, berkumpul, berkomunikasi bahkan menyalurkan hobi, perlunya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya beraktifitas olahraga guna menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani agar mendapatkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar untuk kemudian beraktifitas dengan baik, dalam pelaksanaannya diperlukan perencanaan program pelaksanaan kegiatan yang baik, salah satunya dengan menentukan frekuensi, intensitas dan waktu bersepeda, sebelum melaksanakan diharapkan masyarakat memahami pentingnya akan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu, kemudian setelah pelaksanaan harus melaksanakan pendinginan (*cooling down*) agar kondisi tubuh dapat terhindar dari cedera. Mempunyai ukuran tubuh baik yang sehat dan bugar adalah harapan manusia tepatnya di usia-usia yang produktif. Seseorang yang sehat, bugar tentu mampu beraktifitas kerja secara optimal dengan hasil yang terbaik.

Kata Kunci: Bersepeda, kebugaran jasmani

Abstract

Cycling is the new life in the modern era now, with growing for cycling or trend now gowes activities into daily activities luminance good when traveling to work , expenditure, gathered communicate even channel, pastime the need for understanding the people to consume the importance of sport to keep health condition and improve the condition of the body in order to get a healthy and fit and consume, well in its implementation needed program planning activities both, one of them is by determining, frequency the intensity and the cycling, prior to is hoped that people understand the importance of warming, before hand then after implementation must implement cooling that the condition of the body can be spared from hurt. Have both body size is healthy and fit right in the hope of man usia-usia productive .A person who is healthy , fit would consume work optimally by the best results .

Keywords: *Cycling, health condition*

How To Cite : Utomo, A. W (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. **Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 118-126.**

PENDAHULUAN

Kegiatan bersepeda merupakan kegiatan atau aktifitas yang cukup banyak diminati masyarakat sebagai pilihan olahraga. Sepeda adalah alat transportasi yang sangat umum dan luas penggunaannya di dunia yang digunakan oleh semua orang dari berbagai kalangan usia. Tidak hanya sebagai alat transportasi sepeda juga menjadi salah satu hobi yang banyak diminati oleh masyarakat dan sudah merupakan gaya hidup bagi sebagian masyarakat kota. Sepeda juga di anggap sebagai rekreasi dan aktifitas olah raga yang populer (Ismunandar, 1996). Seiring berjalannya perkembangan saat ini bersepeda menjadi gaya hidup untuk bereksprosi untuk berolahraga serta menyenangkan diri, selain itu mawadahi suatu perkumpulan berkomunikasi masyarakat. Sepeda seiring dengan perkembangannya banyak jenisnya, diantaranya: 1) sepeda gunung (*mountain bike*), sepeda jalan raya (*cyclocross*), 3) sepeda BMX (*bicycle motocross*), 4) sepeda balap, 5) sepeda lipat, 6) sepeda angkut, 7) mini sepeda. Dari berbagai macam jenis-jenis sepeda tersebut membuat setiap sepeda mempunyai ciri khas dan karakter yang khusus. Tetapi fungsi utamanya sepeda tidak lepas untuk alat transportasi yang berhubungan dengan perpindahan dari salah satu tempat ke tempat yang akan dituju. Di era modern saat ini bersepeda tidak lagi sekedar menjadi olahraga saja tetapi menjadi tren masyarakat atau gaya hidup di kota bahkan dipelosok-pelosok desa pada umumnya. Hal ini disebabkan karena munculnya kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga guna

meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani serta dapat meningkatkan imun dalam tubuh manusia. Kepedulian pemerintah di kota cenderung ditingkatkan, hal ini salah satunya yaitu penerapan jalur transportasi khusus sepeda, dikota-kota maju aktifitas kegiatan bersepeda merupakan suatu program kebugaran jasmani yang perlu dilakukan selain itu guna mengurangi polusi udara diperkotaan hal ini perlunya kesadaran seluruh masyarakat agar peduli akan lingkungan serta kesehatan, Manfaat lain dalam aktifitas ini yaitu dapat menambahkan serta peningkatan aktifitas fisik, mengurangi pencemaran udara akibat kendaraan bermotor yang terjadi saat ini, mengurangi tingkat kepenatan dalam pikiran (stress) akibat padatnya kendaraan dalam lampu merah serta kemacetan. Seiring perkembangan ekonomi saat ini pabrikan produsen-produsen sepeda menawarkan hasil produksi yang baru, produk-produk sepeda yang dihasilkan cenderung ditingkatkan karena agar membuat para konsumen tertarik untuk mendapatkannya serta merasa penggunaannya enak dan nyaman.

Kenyamanan di sini tidak hanya berdasarkan desain sepeda itu sendiri, tetapi juga berdasarkan *bicycle fit*-nya. *Bicycle fit* mencakup ukuran kerangka sepeda yang disesuaikan dengan variasi dimensi, seperti ketinggian tempat duduk, jarak antara setang dan tempat duduk, sehingga posisi serta kenyamanan yang paling tepat dapat di peroleh. Karena ukuran dimensi tubuh manusia yang berbeda-beda pengendara tetap harus melakukan *setting* atau penyetelan untuk beberapa komponen

sepeda seperti tinggi serta sudut stang (*handle bar*) secara ekstrim dapat menggantung, bangku (*saddle*) yang dapat diganti diluar desain pabrikan sesuai dengan keinginan dan kenyamanan (Choudhary, Mondal, & Kaulgud, 2012). Konsumen sangat berhati-hati dalam memilih produksepeda, karena sepeda yang mereka pilih menggambarkan faktor sosial dan gaya hidup. Gaya hidup menggambarkan seseorang secara keseluruhan individu yang berinteraksi dengan lingkungan. Menurut (Mowen & Minor, 2002), gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Sedangkan faktor sosial merupakan sekelompok orang yang sama-sama mempertimbangkan secara dekat persamaan didalam status atau penghargaan komunitas yang secara terus-menerus bersosialisasi diantara mereka sendiri baik secara formal dan informal. Merupakan suatu karakter seseorang adalah gaya hidup yang terlihat dalam tindakan aktivitasnya, keinginan dan pengungkapan status tindakan sosial-nya. Selain itu pelaksanaan kegiatan bersepeda yang saat ini namanya *Gowes* merupakan kegiatan gaya hidup yang rutin dilaksanakan baik dikeseharian, diakhir minggu, dihari libur maupun saat hari Minggu atau *car free day* dikota. Kesadaran bagi masyarakat baik dikota maupun didesa, kurangnya melakukan aktivitas fisik akibatnya yang ditimbulkan bisa ditebak, yakni kelelahan dalam beraktivitas menyebabkan kualitas fisik yang rendah, mudah mengantuk, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif. Cara simple atau sederhana dalam peningkatan suatu daya tahan atau kekebalan tubuh adalah rutin berlatih fisik atau kegiatan aktifitas berolahraga dan tak lupa pola istirahat/tidur yang sangat cukup. Aktifitas fisik ringan sekalipun, seperti aerobik selama 30 menit, mampu

mengaktifkan kerja sel darah putih, yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Idealnya melakukan aktifitas dan latihan aerobik selama 30 menit (Yuliarto, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan suatu fungsi secara efektif dan efisiensi kemampuan suatu tubuh bekerja dan dapat melaksanakan aktivitas setiap waktu, sehat dalam keadaan tubuh, dapat melawan penyakit kurang aktif bergerak. Kebugaran jasmani juga potensi yang besar untuk aktivitas seseorang dalam bekerja dengan baik, dan menghasilkan pekerjaan yang memuaskan. Kurang baiknya kondisi kebugaran jasmani mempengaruhi kinerja seseorang salah satunya sedikit pekerjaan yang dilakukan akan mudah lelah disertai munculnya efek rasa kantuk. Sangat berlainan dengan seorang kondisi kebugaran jasmani yang sehat dan bugar akan mampu beraktifitas dan bekerja secara *full time* dengan keadaan suasana yang bersemangat dengan hasil kerja yang baik.

PEMBAHASAN

A. Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Secara harfiah kebugaran jasmani mempunyai arti (*phsycall fitness*) yaitu kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sewaktu-waktu atau aktifitas aktif sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan secara fisik maupun mental yang berlebihan. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan manusia dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas bergerak. Seseorang akan dapat berfikir dengan baik, optimal serta dapat memiliki kinerja yang efektif dan efisien hal ini didapatkan jika memiliki keadaan kebugaran jasmani yang baik sebab akan berdampak tidak mudah lelah bahkan daya tahan tubuh berperan penting dalam mencegah mudahnya tubuh terserang penyakit.

Menurut (Heru Nurcahyo, 2008) kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani merupakan kapasitas tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat pulih akibat latihan tersebut. Menurut (Irianto, 2004), untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar: makan, istirahat dan olahraga. Kebugaran jasmani seseorang ditentukan dengan aktivitas yang dijalani baik secara nutrisi, istirahat aktifitas serta dalam mengatur jam tidur dan yang paling penting adalah berolahraga.

2. Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan manusia setiap saat tergantung tinggi rendahnya gerakan yang dilakukan dan sudah menjadi sebuah kebutuhan yang umum untuk pola hidup yang sehat masyarakat, hal ini terlihat dari aktifitas olahraga keseharian seperti jogging, bersepeda, futsal, bola voli, sepak bola serta olahraga permainan lain yang sering dilakukan masyarakat disekitar kita saat ini. Dengan antusiasnya para masyarakat untuk menjalani aktivitas olahraga, terjadi peningkatan dari segi kebugaran masyarakat dari waktu ke waktu. Aktivitas olahraga itu bila sudah menjadi aktivitas keseharian dan berkembang minat serta tindakan maka akan berubah fungsi menjadi kebutuhan keseharian bagi masyarakat. Dengan hal tersebut dapat diketahui bahwasannya masyarakat cenderung sadar bila olahraga itu suatu kebutuhan pokok untuk kebugaran jasmani, sehingga yang dulunya untuk aktivitas ini perlu dipaksa melakukannya masyarakat

akan lebih mendalami tentang olahraga baik bagaimana aktivitas olahraga yang baik dan benar untuk tujuan kegiatan keseharian yang menghasilkan meningkatkan kebugaran tubuh serta kesehatan. Olahraga kesehatan sangat diperlukan bagi masyarakat, sebab olahraga bagi masyarakat sangat merata tanpa membedakan usia, gender, bahkan lapisan tertentu. Selain itu olahraga ini mencirikan dalam melakukannya yaitu misal, mudah, meriah murah dan manfaat atau dikenal dengan istilah 5 M. Hal ini salah satunya dengan bersepeda merupakan olahraga yang tren serta dapat dilaksanakan semua masyarakat dengan tujuan menjaga sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani dengan meningkatkan kemampuan fungsional jasmani, pembebanan yang dapat diatur sesuai program latihan yang diterapkan sesuai dengan pilihan masyarakat. Manfaat dari olahraga bersepeda ini sudah dimengerti sebagian masyarakat saat ini, faktanya dilapangan terbukti semakin tumbuh dan berkembangnya masyarakat yang melakukan olahraga bersepeda rutin baik sendiri ataupun berkelompok. Olahraga bersepeda merupakan aktivitas yang gerakannya aerobik. Olahraga ini merupakan sesuatu yang didapatkan secara terjangkau, nominal murah, bersifat aman bermanfaat untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Olahraga Bersepeda

Bersepeda merupakan salah satu olahraga yang menggunakan proses penggunaan energi secara aerobik. Bersepeda juga merupakan cara yang baik untuk melatih pernapasan, kerja jantung dan kebugaran otot. Selain itu bersepeda memiliki keindahan bahwa dapat lebih memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan (Carmichael, Chris. Burke, 1996). Saat ini bersepeda adalah sebuah aktivitas fisik berolahraga yang mempunyai tujuan

sebagai hobi, menuju tempat yang ingin dituju, rekreasi, berkumpul serta tren gaya hidup baru faktanya saat ini merupakan olahraga yang paling diminati dan dilakukan oleh banyak masyarakat, bukti dilapangan setiap saat baik dihari aktif kerja maupun dihari libur selalu dijumpai masyarakat melaksanakan aktifitas bersepeda baik sendiri, maupun berkelompok. Seorang yang mempunyai berat badan yang lebih pun dapat menikmati olahraga bersepeda ini karena olahraga ini dominasi sangat digemari seluruh lapisan masyarakat. Menurut (Frobose, 2009) beberapa manfaat bersepeda adalah: a) bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadinya tekanan pada lutut dan cara paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja baik yang kurang berat badanya maupun yang gemuk atau obesitas tanpa takut terjadinya cedera. b) bersepeda akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi penyakit jantung. Bersepeda dapat menjaga kesehatan jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran serta kekebalan tubuh. Selain itu juga bermanfaat untuk mengendalikan serta menurunkan berat badan karena dapat meningkatkan tingkat metabolisme, membangun otot, dan membakar lemak tubuh, mengurangi resiko penyakit yang tidak diinginkan seperti jantung dan pembuluh darah hal ini karena bersepeda secara teratur akan merangsang dan dapat memperbaiki jantung, paru-paru sirkulasi darah serta mengurangi resiko penyakit kardiovaskular, mengurangi resiko kanker, para masyarakat yang rutin berolahraga bersepeda harus baik dalam mempertahankan pola nutrisi makan yang sehat hal ini akan membantu mengurangi

resiko kanker yang dominan antara lain kanker paru dan kanker korektal, manfaat yang paling dominan adalah dapat mengurangi stress sebab bersepeda akan membuat tubuh memproduksi hormon dopamine yang dapat meningkatkan rasa bahagia dan mengurangi rasa depresi atau stress.

B. Program Pelaksanaan Kebugaran Jasmani Olahraga Bersepeda

1. Pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*cooling down*)

Olahraga bersepeda mempunyai keuntungan yaitu kemudahannya dalam pelaksanaan bagi tubuh, seperti tidak harus perlunya tergesa-gesa atau terengah-engah saat melaksanakan disesuaikan dengan keadaan atau keinginan, gerakan didominasi pada pedal untuk mengayuh jalannya sepeda, hal ini baiknya diperlukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan bersepeda baik rutinitas maupun saat latihan yang bertujuan menyiapkan fungsi-fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat pelaksanaan kegiatan yang sebenarnya. Secara fakta di masyarakat hal ini cenderung seseorang pelaksananya didominasi langsung menaiki sepeda kemudian langsung mengayuh pedal dengan kuat tanpa mempedulikan peregangan otot lebih dahulu yaitu pemanasan, pastinya ini dapat mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan bagi tubuh diantaranya resiko terjadinya cedera otot karena belum siapnya menerima pembebanan yang lebih. Pendinginan (*cooling down*) juga sering sekali di kesampingkan oleh masyarakat bahkan olahragawan, seharusnya disetiap pelaksanaan aktifitas olahraga diwajibkan melakukan pendinginan yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi tubuh agar otot-otot dalam tubuh menyerupai seperti semula.

a. Pemanasan (*warming up*)

Tujuan untuk dilakukan pemanasan adalah untuk mempersiapkan organ tubuh agar dapat bekerja dalam tingkat efisiensi yang tinggi sewaktu berlatih. Suhu tubuh akan meningkat, terutama suhu otot skeletal akan meningkat dengan cepat yang juga diikuti dengan peningkatan aliran darah dan oksigen ke otot skeletal. Selain itu pemanasan juga akan merangsang aktivitas sistem saraf, hormon, kinerja sel jantung, paru, dan pembuluh darah (Sharkey, 2011). Pemanasan sangat dianjurkan sebelum pelaksanaan dalam olahraga bersepeda. Pemanasan berfungsi sebagai merengangkan seluruh bagian tubuh guna memaksimalkan dan meluaskan gerak dominan dalam bersepeda. Persiapan pemanasan bila dilakukan cukup dapat membantu komponen-komponen bagian tubuh guna meminimalkan akan berdampak kemungkinan cedera terutama pada bagian otot-otot, dan akan membuat aktivitas olahraga bersepeda menjadi lebih nyaman dan aman. Keadaan bagian tubuh pasti tidak akan merespon secara mendadak dari sebelumnya tubuh keadaan istirahat beralih langsung ke aktivitas dengan intensitas langsung tinggi. Dengan perlahan tubuh dapat beradaptasi aktifitas pelaksanaan dan program aktifitas bersepeda, terutama saat bersepeda berada dalam medan yang terjal dan ekstrim. Proses peregangan otot atau pemanasan bersepeda yang baik dan efektif adalah melaksanakan pemanasan secara dinamis disesuaikan bagian tubuh mana yang paling dominan dalam bersepeda dengan pelaksanaan gerakan pemanasan lamanya diperkirakan kurang lebih 5 sampai 10 menit, dalam keadaan detak jantung mencapai 90 sampai 110 per menitnya ditinjau dari segi umur serta peningkatan suhu tubuh otot cara ini yang lebih efektif untuk meningkatkan kelenturan otot, selain itu setelah melaksanakan pemanasan dinamis sesuaikan gerakan dengan bersepeda

mengendarai sepeda itu sendiri, dimulai dengan mengayuh secara perlahan-lahan, kemudian ditingkatkan sampai dengan target intensitas jantung. (Carmichael, Chris. Burke, 1996).

b. Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan tidak kalah pentingnya dengan pemanasan namun bukti dilapangan banyak masyarakat maupun olahragawan sering dilupakan atau tidak dilakukan, didominasi setelah mengayuh pedal dengan intensitas tinggi kemudian langsung berhenti dan duduk atau minum-minuman es tanpa melakukan pendinginan terlebih dahulu. Pendinginan harus dilakukan setelah selesai melakukan aktivitas fisik. Tujuan dilakukan pendinginan adalah untuk menarik kembali darah secepatnya yang terkumpul di otot skeletal yang telah aktif sebelumnya ke peredaran darah sentral. Selain itu pentingnya pendinginan juga dapat membersihkan asam laktat yang terdapat dalam otot dan darah. Pada suatu penelitian menunjukkan bahwa kadar asam laktat akan hilang dari dalam darah sebanyak 50% setelah 15 menit, 75% setelah 30 menit dan 100% setelah 1 jam (Nala, 2011). Pendinginan pada pelaksanaan bersepeda tersebut adalah suatu periode mengayuh sepeda dengan intensitas tinggi ke rendah setelah melakukan latihan berat yang berlangsung selama kira kira 5 menit (Carmichael, Chris. Burke, 1996). Pendinginan itu sendiri merupakan gerakan yang dilakukan dalam latihan pendinginan bertujuan untuk mengatur pernapasan agar tubuh kembali rileks, melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, menetralkan metabolisme setelah melakukan gerakan inti. Pendinginan itu sendiri dapat mendukung pengembalian otot-otot dalam tubuh serta sistem kardiovaskuler contoh tingkat recovery atau turunkan kembali denyut jantung hingga ke denyut istirahat. Saat aktivitas bersepeda pada saluran darah tepatnya dibagian inferior yaitu posisi

terbuka lebar pada kaki guna melancarkan penghantaran suatu oksigen yang dibutuhkan serta manfaat nutrisi yang berguna untuk energi pada bagian otot-otot tubuh yang bekerja. Sementara itu dapat mengakomodasi pengembalian saluran darah menuju jantung saluran pada otot-otot tubuh bergiliran berkontraksi rileks dalam keadaannya. Metode terbaik untuk *cooling down* (pendinginan) bersepeda anatara lain dengan mengayuhkan pedalan yang semula intensitasnya yang tinggi ke rendah yang akan membantu sirkulasi pada tubuh. Aktivitas gerak bersepeda yang berat dari gigi tinggi ke rendah. (Irianto, 2000) Tahapan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan aerobik ringan misalnya jalan ditempat atau melakukan latihan utama dalam versi yang lebih ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya suhu tubuh dan semakin berkurangnya keringat.

c. Takaran kegiatan latihan kebugaran jasmani dengan bersepeda

Keberhasilan mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas suatu latihan, berdasarkan aktivitas olahraga yang tidak memperhatikan *Frekuensi Intensitas Time Type* (FITT) seimbang akan menimbulkan berbagai dampak bagi kesehatan dan mempercepat proses penuaan. Menurut (Nala, 2011), pelaksanaan aktivitas latihan fisik berdasarkan FITT adalah Persiapan pelatihan: a) tubuh harus dalam keadaan sehat, cukup tidur atau istirahat dan tidak dalam keadaan kepayahan. b) sebelum melakukan aktivitas fisik harus dilakukan pemeriksaan denyut nadi istirahat. c) dilakukan pemanasan (*warming up*) selama 5 menit untuk meningkatkan denyut nadi minimal 30 denyut dari denyut nadi

istirahat. d). Frekuensi (*frequency*) latihan 3-6 kali perminggu, tidak boleh istirahat lebih daripada 48 jam agar kebugaran fisik selalu siap. Frekuensi 6 kali perminggu dua kali lebih efektif dibandingkan 3 kali perminggu e) intensitas (*intensity*) latihan : intensitas latihan berpedoman pada $(65-85\%) \times \text{Denyut Nadi Maksimal (DNM)}$, f) waktu (*time*) latihan : waktu 30-60 menit setiap hari dan tipe latihan disesuaikan dengan kondisi tubuh, g) tipe (*type*) latihan: tipe latihan yang sesuai dengan kondisi dan situasi pribadi seseorang memang tidak terlalu mudah sebab sebagian orang melakukan latihan yang disenangi tetapi tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya. Oleh karena itu maka yang pertama diperhatikan ialah keadaan anatominya, berat badannya dan berbagai abnormalitas fisik atau cedera sebelumnya.

Dapat diketahui penerapan frekuensi sebaiknya dilakukan berselang-selang semisal : senin, rabu, jum'at bersepeda, selasa, kamis, sabtu, minggu libur pelaksanaan karena tubuh membutuhkan masa recovery tenaga yang cukup. Dalam pelaksanaan aktifitas bersepeda dianjurkan untuk melakukannya berurutan selama 3 hari atau lebih, selain itu disarankan tidak dilakukan lebih dari 3 hari berturut-turut beristirahat terus menerus, baiknya dilakukan sesuai program latihan. Pengukuran DNM dapat dilakukan dengan rumusan $220 - \text{Umur}$. Contohnya Andri saat ini usianya 22 tahun, melakukan olahraga kebugaran jasmani dengan kegiatan bersepeda detak jantungnya harus mencapai 60% saat berlatih sampai dengan 90% detak jantung maksimal (DNM), maka $60\% (220-22)$ sampai dengan $90\% (220-22) = 118,8$ DNM sampai dengan 178,2 DNM. peningkatan kebugaran jantung kurang lebih dilaksanakan 30-60 menit. Dalam hal ini terlihat kondisi tubuh yang berubah sekiranya pasca berlatih 8 sampai dengan 12 minggu. Terhitung tidak lamanya durasi waktu dalam sekali

pelaksanaan yang dijadikan patokan melainkan penambahan waktu per setiap sesi pelaksanaan latihannya. Sebagai contoh untuk hari ini olahraga bersepeda dengan dimulai waktu 30 menit kemudian durasi waktunya di tambahkan sedikit demi sedikit, agar kondisi tubuh dapat beradaptasi anatomi peningkatan dengan baik.

C. Program Pelaksanaan Latihan Kebugaran Jasmani Dengan Aktifitas Bersepeda

Bersepeda untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan rutin minimal pelaksanaannya adalah 3 kali dalam seminggu maksimal 6 kali. Bersepeda aktifitas ini harusnya dilakukan rutin setiap hari disesuaikan waktu pelaksanaan program olahraga bersepeda baiknya tanpa pemaksaan, rutin dilakukan dan berselang-selang, durasi recoverynya tidak terlalu lama. Contohnya fakta dimasyarakat yang saat ini belum mengetahui pelaksanaan program rutinitas bersepeda dilakukan lebih dari 3 berurutan misal jum'at, sabtu dan minggu, kemudian dihari selanjutnya senin, selasa, rabu beristirahat total baiknya bersepeda dilaksanakan terprogram dengan waktu yang dijadwalkan dan dilaksanakan berselang-selang, seperti contoh hari rutinitas bersepeda minggu, selasa, rabu, jum'at kemudian disela hari-harinya beristirahat dengan intensitas aktifitas sedang. Hal ini seperti latihan kebugaran jasmani tidak diperbolehkan beristirahat total selama berturut turut terutama dalam jangka waktu tiga hari bahkan lebih, efek-efek yang akan terjadi bila melakukan aktifitas bersepeda dengan jarak menengah atau jauh akan perlu adaptasi kembali dalam anatomi tubuh sehingga akan timbul efek misal otot tertarik, kram otot, nyeri otot. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilaksanakan rutin dan berselang-selang dengan jarak terukur, bila

ingin lebih meningkatkan jaraknya perlu penyesuaian suatu misal dua minggu sekali jarak tempuh diperjauh dan intensitasnya dapat ditingkatkan dengan bertahap agar kondisi tubuh dapat beradaptasi dengan baik sehingga terjadi superkompensasi yaitu perubahan fungsional kualitas bagian-bagian tubuh lebih baik.

KESIMPULAN

Berolahraga dan menghasilkan kondisi fisik yang baik sehat dan bugar merupakan harapan seluruh manusia itu menjadi prioritas pada usia produktif. Seseorang yang memiliki tubuh yang sehat, bugar akan mampu bekerja secara optimal dengan penuh semangat dan menghasilkan sesuatu yang maksimal. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak atau berat. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan menerapkan dan melaksanakan pola hidup sehat yang meliputi antara lain: pola makan yang teratur dan bergizi, istirahat yang cukup dan rutin melaksanakan aktifitas berolahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah olahraga yang bersifat aerobik, salah satu contohnya adalah bersepeda atau trennya saat ini gowes. Olahraga bersepeda mempunyai banyak sekali manfaatnya salah satunya peningkatan kebugaran jasmani, penguatan tulang rawan dalam tubuh, secara keseluruhan dapat memperbaiki sirkulasi darah, secara lancer juga memperbaiki metabolisme tubuh serta meningkatkan imunitas. Aktifitas program olahraga ini antara lain persiapan perlengkapan, cek kondisi sepeda, wajib melaksanakan pemanasan (*warming up*) dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*), sementara itu untuk takaran latihan yang

baik disesuaikan dengan kebutuhan sesuai dengan program latihan yang diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carmichael, Chris. Burke, E. R. (1996). *Bugar Dengan Bersepeda* (E. R. Carmichael, Chris. Burke, Ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Choudhary, R., Mondal, A., & Kaulgud, H. S. (2012). Emerging Frontiers in Technology for Rural Area (EFITRA) 2012 Proceedings published in. *International Journal of Computer Applications*®.
- Frobose. (2009). Manfaat Bersepeda. Retrieved from Cyclingandhealth.com website: Cyclingandhealth.com
- Heru Nurcahyo. (2008). Ilmu Kesehatan Jilid 2. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Irianto, D. P. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman* (D. P. Irianto, Ed.). Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga* (D. P. Irianto, Ed.). Yogyakarta: Andi Offset.
- Mowen, John C., & Minor, M. (2002). Prilaku konsumen. In *Organization*. <https://doi.org/10.1016/j.materresbull.2010.09.021>
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Sharkey, B. J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yulianto, H. (2015). Latihan Fisik Dan Kekebalan Tubuh. *MEDIKORA*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4711>