

PEDOMAN OLAHRAGA PADA WANITA

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
indah_prasty@uny.ac.id

2013

PEDOMAN OLAHRAGA PADA WANITA



Ciri Wanita

- Anatomi&Faal
Rangka wanita lebih pendek&ringan, Paha lebih ke dalam, tangan lebih pendek, pundak kurang lebar
- Sistem energi
Tidak banyak berbeda dengan pria, jmlh total ATP-PC lebih rendah, glikolisis an aerob lebih rendah.
- Sistem aerobik
VO₂ Maks lebih rendah
- Hemoglobin
Hb lebih rendah
- Kekuatan
2/3 dari kekuatan pria

Menstruasi

- Positif

Menurut penelitian, menstruasi terlambat menyebabkan atlet akan memiliki kaki lbh panjang, pinggul yang kurang sempit, lemak berkurang. Pemecahan rekor terjadi saat atlet dalam siklus menstruasi.

- Negatif

Rasa sakit, nyeri → prostaglandin yang lebih banyak.

Zat besi berkurang → anemia

Pelaksanaan Olahraga

- ❑ Pada anak olahraga tidak perlu dipisahkan
- ❑ Remaja putri dapat bertanding dengan remaja putra yang ukuran, berat dan keterampilan tidak jauh ada perbedaan.
- ❑ Olahraga putri harus dipisahkan dalam olahraga dengan remaja putra, oleh karena kemungkinan timbulnya cedera.
- ❑ Remaja putri dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kekuatan, keterampilan, ketahanan dengan latihan sesuai dengan aturan dan tujuannya.

PENDIDIKAN GERAK DI SEKOLAH



TRADISIONAL



Unsur yang tidak berkembang



- Problem-solving
- Discovery
- Inisiatif
- Kreativitas
- Kebebasan melakukan gerak terhambat
- Terhambatnya kognitif dan afektif

Kemampuan Gerak Dasar

- Kemampuan menampilkan secara maksimal gerak dasar yang diperoleh, berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam persiapannya untuk dapat menguasai berbagai gerak bagi keperluan melaksanakan aktifitas sehari-hari.
- Contoh: melompat ke depan ...

Keterampilan Gerak Dasar



Keterampilan mengenai titik sasaran di dalam jarak kemampuan maksimal gerak dasarnya (unsur ketepatan)

Keterampilan Gerak Pembelajaran

- Keterampilan gerak hasil pembelajaran gerak dalam aktivitas sehari-hari, pada pekerjaan atau tugas tertentu yang dilakukan seakurat mungkin.

Dasar Pendidikan Gerak di Sekolah



1. Pendidikan gerak dalam pembelajaran memberikan kemungkinan yang luas bagi pemupukan problem solving
2. Pendidikan gerak mendorong inisiatif dan kreativitas anak
3. Pendidikan gerak memungkinkan anak untuk melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuan dan kecepatan masing-masing
4. Pendidikan gerak memberikan kebebasan yang luas untuk memilih sesuai kebutuhan, minat, dan tingkat kemampuan

Pendidikan Gerak



- Cara pengajaran pendidikan jasmani di sekolah
- Kruger (1977) “pendidikan gerak meliputi isi, metode dan obyektif dari pengalaman belajar yang berorientasi pada kreativitas dan bertujuan untuk mengembangkan kesadaran/pengertian siswa tentang ke mana dan bagaimana tubuh bergerak, serta untuk memenuhi tujuan-tujuan gerak yang ekspresif dan fungsional.

Karakteristik pendidikan gerak




1. Proses oriented: mengutamakan proses daripada produk
2. Pendidikan gerak lebih pada *child centered* daripada *activity centered*. (memodifikasi daripada menyesuaikan diri)
3. Siswa secara kognitif terlibat secara langsung
4. Memberikan aktivitas gerak secara maksimal
5. Pendekatan gerak secara eksplorasi dengan *problem solving*

Komponen Gerak



- Lokomotor
- Non-lokomotor
- Manipulatif

- 
- Pengenalan dan penguasaan berbagai potensi dari aspek aktivitas fisik.
 - Aspek fisik – pola pertumbuhan tubuh meningkat – kesehatan, efisiensi motorik dan usia lanjut.

Daftar Pustaka

- Moeljono&Slamet (1994) Kesehatan Olahraga. Jakarta: DepDikBud, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Santoso G (2007) Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga. Bandung: FPOK UPI
- (2010) Kesehatan Olahraga Panduan untuk Pelatih Olahraga untuk Usia Dini.



TERIMAKASIH

Stop smoking, eat right, get fit

Start a Healthy Habit, Kick a Bad One, TODAY!