

selat media

RAHASIA POLA HIDUP JANTUNG SEHAT

Penulis:
Dr. H. Najamudin, M.Pd.I.
Editor:
Dr Syaiful Anwar, S.Sos., MM

Penulis:
Dr. H. Najamudin, M.Pd.I.

RAHASIA POLA HIDUP JANTUNG SEHAT

Editor:
Dr. Syaiful Anwar, S.Sos., MM.

selat media

RAHASIA POLA HIDUP JANTUNG SEHAT

Penulis:
Dr. H. Najamudin, M.Pd.I.

All rights reserved
Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh
isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit
Isi di Luar Tanggung Jawab Penerbit
ISBN: 978-623-8486-92-2
e-ISBN: 978-623-8486-93-9
QRCBN: 62-1313-3556-985

Editor:
Dr. Syaiful Anwar, S.Sos., MM.
Tata Letak:
Adityanang Prio Laksono
Desain Sampul:
Raul Dimas Pradana

xii + 118 halaman: 15,5 x 23 cm
Cetakan Pertama, Juni 2024

Penerbit:
SELAT MEDIA PATNERS
Anggota IKAPI No. 165/DIY/2022
Glondong RT.03 Wirokerten
Banguntapan Bantul Yogyakarta
redaksiselatmedia@gmail.com
085879542508

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Puji dan syukur, penulis panjatkan kehadirat Allah Swt., atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kita dapat hadir dalam kesempatan yang berharga ini. Saya, selaku penulis dan Ketua Yayasan Jantung Kota Bogor, merasa sangat gembira dan bangga dapat mempersembahkan buku "Rahasia Pola Hidup Jantung Sehat." Sebagai seorang penulis, saya telah melakukan penelitian mendalam dan mengumpulkan berbagai informasi terkait pentingnya menjaga kesehatan jantung bagi masyarakat Kota Bogor. Melalui pengalaman dan jejaring yang saya miliki di Yayasan Jantung Kota Bogor, saya menyadari bahwa permasalahan kesehatan jantung merupakan isu yang sangat krusial bagi warga kita.

Perubahan gaya hidup, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat Kota Bogor. Kondisi ini tentunya dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kardiovaskular yang mengancam jiwa. Oleh karena itu, sebagai Ketua Yayasan Jantung Kota Bogor, saya merasa terpanggil untuk mengambil langkah konkret dalam menangani permasalahan ini.

Buku ini hadir sebagai wujud komitmen kami di Yayasan Jantung Kota Bogor untuk memberikan solusi komprehensif bagi warga Bogor. Melalui materi senam jantung yang disusun dengan cermat, saya berharap dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kesehatan jantung dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Senam jantung tidak hanya bermanfaat untuk memelihara kebugaran, tetapi juga dapat mencegah berbagai penyakit kardiovaskular yang semakin mengancam.

Sebagai penulis, saya mengapresiasi dukungan dan partisipasi aktif dari seluruh pemangku kepentingan di Kota Bogor yang telah membantu dalam menyusun buku ini, baik bantuan materi maupun moril. Saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif untuk memperbaiki kualitas tulisan berikutnya. Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun kesehatan masyarakat, serta menjadi panduan yang bermanfaat bagi seluruh warga Kota Bogor, khususnya bagi mereka yang ingin memulai atau meningkatkan aktivitas senam jantung sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Semoga Allah Swt., senantiasa memberikan keberkahan dan lindungan-Nya atas upaya bersama dalam mewujudkan Kota Bogor yang sehat dan sejahtera. *Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

20 Juni 2024

Dr. H. Najamudin, M.Pd.I.

Penulis dan Ketua Yayasan Jantung Kota Bogor

PROLOG

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah Swt., atas terbitnya buku "Rahasia Pola Hidup Jantung Sehat" ini. Sebagai seorang dokter spesialis jantung, saya menyambut baik inisiatif pembuatan buku ini yang sangat relevan dan penting bagi masyarakat Kota Bogor. Penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi masyarakat perkotaan saat ini. Gaya hidup yang kurang aktif, pola makan tidak sehat, serta tingginya stres akibat ritme kehidupan yang padat menjadi faktor risiko yang semakin mengancam kesehatan jantung warga Kota Bogor. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit jantung secara proaktif menjadi sangat penting dilakukan.

Buku ini hadir sebagai solusi komprehensif bagi warga Kota Bogor untuk meningkatkan kesehatan jantung melalui program senam jantung sehat. Materi yang disajikan sangat lengkap, mulai dari pengenalan penyakit jantung, manfaat senam, panduan teknis, hingga integrasi senam jantung dalam gaya hidup sehari-hari. Contoh dan jenis latihan yang disediakan juga beragam, sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu.

Sebagai dokter spesialis jantung, saya sangat menyambut baik penerbitan buku ini. Senam jantung terbukti efektif sebagai salah satu strategi pencegahan dan pengelolaan penyakit kardiovaskular yang dapat diterapkan oleh masyarakat secara luas. Buku ini akan menjadi panduan yang sangat bermanfaat bagi warga Kota Bogor dalam memulai,

menjalankan, dan mempertahankan kebiasaan senam jantung sehat sebagai upaya menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit. Saya berharap buku ini dapat diterima dengan baik oleh masyarakat Kota Bogor dan dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas kesehatan jantung warga. Semoga Allah Swt., senantiasa memberikan kemudahan dan keberkahan kepada kita semua dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan umat. *Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

dr. Ramang Napu, SpJP (K), FIHA, FAsCC

[Dokter Spesialis Jantung Rumah Sakit UMMI Bogor]

Wakil Ketua YJI Cabang Kota Bogor

SAMBUTAN KETUA YAYASAN JANTUNG INDONESIA PROVINSI JAWA BARAT

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Esa, atas segala nikmat karunia-Nya, sehingga kita masih diberi waktu untuk meraih kehidupan yang lebih baik, lebih sehat dan lebih bermakna. Buku yang saat ini Anda miliki, Anda baca dan pelajari, merupakan sebuah upaya untuk bisa meraih hidup sehat dan bermakna dengan menjalankan gaya hidup sehat serta menjalankan senam jantung sehat.

Saya selaku Ketua Yayasan Jantung Indonesia Provinsi Jawa Barat, merasa sangat bangga dan antusias dalam menyambut penerbitan buku "Rahasia Pola Hidup Jantung Sehat." Sebagai organisasi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah, kami dari Yayasan Jantung Indonesia Provinsi Jawa Barat menyambut baik upaya yang dilakukan oleh Yayasan Jantung Kota Bogor untuk menyusun dan menerbitkan buku ini.

Permasalahan kesehatan jantung memang menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan, tidak hanya di Kota Bogor, tetapi juga di seluruh wilayah Provinsi Jawa Barat, bahkan di Indonesia dan dunia. Gaya hidup yang tidak sehat, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, Yayasan Jantung Indonesia Provinsi Jawa Barat sangat mengapresiasi inisiatif yang diambil oleh Yayasan Jantung

Kota Bogor dalam menyusun buku panduan senam jantung yang digunakan sebagai model pendidikan pelatih dasar ini.

Buku ini tidak hanya akan memberikan manfaat bagi warga Kota Bogor, tetapi juga dapat menjadi inspirasi dan model bagi daerah-daerah lain di Provinsi Jawa Barat dalam mengembangkan program-program kesehatan jantung yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Kami berharap bahwa melalui buku ini, masyarakat Kota Bogor dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jantung dan menerapkan senam jantung sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Kami mengapresiasi kerja keras dan dedikasi dari penulis dan Yayasan Jantung Kota Bogor yang telah menyusun buku ini dengan penuh ketelitian dan kepakaran. Semoga buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi seluruh warga Kota Bogor, serta dapat menjadi contoh bagi daerah-daerah lain di Provinsi Jawa Barat dalam mengembangkan program-program serupa. Akhir kata, kami mengucapkan selamat atas terbitnya buku ini. Semoga Allah Swt., senantiasa memberikan keberkahan dan lindungan-Nya atas upaya kita bersama dalam mewujudkan masyarakat Provinsi Jawa Barat yang sehat dan sejahtera. *Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dr. H. Komar Hanifi, dr,. MKM.

[Ketua Yayasan Jantung Indonesia Provinsi Jawa Barat]

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
PROLOG v
SAMBUTAN KETUA YAYASAN JANTUNG INDONESIA PROVINSI JAWA BARAT vii
DAFTAR ISI ix

BAB I PENYAKIT JANTUNG DAN GAYA HIDUP SEHAT 1
A. Fenomena Penyakit Jantung 1
B. Tujuan Buku 2
C. Manfaat Buku 2

BAB II PENGENALAN PENYAKIT JANTUNG 3
A. Anatomi dan Fisiologi Jantung 3
B. Faktor Risiko Penyakit Jantung 3
C. Gejala dan TAnda Penyakit Jantung 4

BAB III PENTINGNYA GAYA HIDUP SEHAT UNTUK JANTUNG 5
A. Manfaat Aktivitas Fisik Rutin 5
B. Peran Pola Makan Seimbang 5
C. Pengelolaan Stres 6

BAB IV SENAM JANTUNG SEHAT 7
A. Definisi dan Prinsip Senam Jantung Sehat 7
B. Manfaat Senam Jantung Sehat 7
C. Persiapan Sebelum Senam 8

BAB V PANDUAN SENAM JANTUNG SEHAT 9
A. Program Latihan 9
B. Variasi Gerakan Senam 9
C. Modifikasi Latihan Berdasarkan Kondisi Peserta 9

BAB VI PELATIHAN PELATIH DASAR 13
A. Filosofi dan Prinsip Mengajar 13
B. Metode Penyampaian Materi 14
C. Rancangan Program Pelatihan 14
D. Evaluasi dan Umpan Balik 15

BAB VII YAYASAN JANTUNG INDONESIA CABANG KOTA BOGOR 17
A. Sejarah Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kota Bogor 17
B. Visi 18
C. Misi 18
D. Target Utama 18
E. Komitmen Organisasi 18
F. Kominfo 18
G. Klub Jantung Sehat 19
H. Pelatih 19
I. Klub Jantung Remaja 20
J. Bagian Bantuan Medis 21
K. Bagian Pengembangan Dana 21
L. Bagian Organisasi 22

BAB VIII KODE ETIK PELATIH 23
A. Profesi dan Etika 23
B. Falsafah Etika dan Moral 24
C. Tugas Pelatih 27
D. Kode Etik Pelatih Klub Jantung Sehat 28
E. Panca Dharma 30
F. Arti dan Makna “Panca Dharma” 30

BAB IX KECERDASAN EMOSIONAL 35
A. Nilai Utama Layanan Sepenuh Hati 35
B. Mengelola Emosi ketika Berhubungan dengan Anggota 36

C. Teknik Menghadapi Anggota yang Sulit 41
D. Teknik Menangani Keluhan 45

BAB X DASAR-DASAR ILMU MELATIH 49
A. Ruang Lingkup Latihan 49
B. *Coaching* (Melatih) 51
C. Sifat dan Kualitas Kepribadian 55
D. Pemanasan (*Warming Up*) 63
E. Circuit Training 66

BAB XI DASAR-DASAR PRAKTIK MELATIH 69
A. Persiapan 69
B. Pelaksanaan 70
C. Penutup 73

BAB XII PENYUSUNAN PROGRAM 75
A. Kesehatan Jasmani dan Latihan 75
B. Definisi Program Latihan 75
C. Takaran Latihan Kekuatan dan Ketahanan Otot serta Kelentukan 77
D. Waktu Pelaksanaan Latihan 77
E. Berolahraga 78
F. Tahap Program Latihan 78
G. Takaran Kondisi Latihan 79
H. Jenis Latihan 79
I. Pola Latihan di Lapangan 80
J. Metode dan Teknik Pelaksanaan di Lapangan 81
K. Gerak Jalan 86
L. Gerak Lari (*Jogging*) 87
M. Gerak Lari (Lari-Lari Kecil) 88

BAB XIII TEKNIK PENYULUHAN KESEHATAN JANTUNG 89
A. Fenomena Taraf Kesehatan Masyarakat 89
B. Penyuluhan 90
C. Teknik Penyuluhan 91
D. Media Penyuluhan 92
E. Metode Penyuluhan 93

F. Prinsip Penyuluhan 93
G. Keharusan bagi Penyuluhan 94
H. Menanggulangi dan Mencegah Penyakit Jantung 95

BAB XIV CEDERA LATIHAN DAN USAHA MENGATASINYA 97
A. Tujuan Latihan Olahraga 97
B. Cedera Otot 98
C. Cedera Jantung, Peredaran Darah dan Pernapasan 99

BAB XV REMAJA 2013 105
A. Gerakan Jantung Sehat Remaja Yayasan Jantung Indonesia 105
B. Klub Jantung Remaja 107
C. Kebijakan Pelaksanaan 110
D. Tekad Remaja Indonesia 111

BAB XVI EFEKTIVITAS DAN REKOMENDASI KRITIS PROGRAM SENAM JANTUNG SEHAT 113
A. Efektivitas Senam Jantung Sehat 113
B. Rekomendasi Kritis Program Senam Jantung Sehat 113

DAFTAR PUSTAKA 115
PROFIL PENULIS 117

BAB I
PENYAKIT JANTUNG DAN GAYA HIDUP SEHAT

A. Fenomena Penyakit Jantung

Penyakit jantung dan pembuluh darah menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, penyakit ini menduduki peringkat pertama sebagai pembunuh nomor satu di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Kota Bogor, sebagai salah satu kota metropolitan di Jawa Barat, tidak luput dari permasalahan kesehatan kardiovaskular ini. Gaya hidup yang kurang aktif, pola makan tidak sehat, serta tingginya tingkat stres akibat ritme kehidupan perkotaan yang padat menjadi faktor risiko penyakit jantung yang semakin meningkat di Kota Bogor (Dinas Kesehatan Kota Bogor, 2021). Padahal, upaya preventif dan promotif kesehatan jantung sangat penting dilakukan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit ini.

Salah satu strategi efektif dalam mencegah dan mengelola penyakit kardiovaskular adalah dengan menerapkan gaya hidup jantung sehat, yang di antaranya meliputi aktivitas fisik rutin, pola makan seimbang, serta pengelolaan stres yang baik (WHO, 2017). Senam jantung sehat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang terbukti mampu meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah (American Heart Association, 2020).

B. Tujuan Buku

Buku "Rahasia Pola Hidup Jantung Sehat" ini diterbitkan dengan tujuan utama sebagai berikut.

1. Memberikan pemahaman komprehensif tentang penyakit jantung dan pentingnya gaya hidup sehat bagi warga Kota Bogor.
2. Menyediakan panduan lengkap dalam melakukan senam jantung sehat sebagai salah satu upaya preventif dan promotif kesehatan kardiovaskular.
3. Membekali calon pelatih dasar dengan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan untuk menyelenggarakan program senam jantung sehat bagi masyarakat Kota Bogor.

C. Manfaat Buku

Dengan adanya buku ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat Kota Bogor tentang penyakit jantung, serta pentingnya gaya hidup jantung sehat.
2. Menjadi panduan praktis bagi masyarakat Kota Bogor dalam melakukan senam jantung sehat secara rutin dan berkelanjutan.
3. Membantu menghasilkan tenaga pelatih dasar yang kompeten dalam menyelenggarakan program senam jantung sehat di komunitas.
4. Mendorong terciptanya gerakan senam jantung sehat yang terintegrasi dan berkelanjutan di wilayah Kota Bogor.

BAB II
PENGENALAN PENYAKIT JANTUNG

A. Anatomi dan Fisiologi Jantung

Jantung merupakan organ vital yang berperan penting dalam sistem kardiovaskular. Jantung terdiri dari empat ruang yaitu dua atrium (serambi) dan dua ventrikel (bilik). Jantung berfungsi untuk memompa darah kaya oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (sirkulasi sistemik) dan memompa darah miskin oksigen dari seluruh tubuh ke paru-paru (sirkulasi pulmoner) (Guyton & Hall, 2016).

Saat jantung berkontraksi (sistol), darah akan terdorong keluar dari ventrikel kiri menuju aorta dan seluruh tubuh. Saat jantung berelaksasi (diastol), darah akan mengalir masuk ke atrium kanan dari seluruh tubuh melalui vena cava dan selanjutnya akan masuk ke ventrikel kanan untuk dipompa menuju paru-paru. Proses ini terjadi secara terus-menerus untuk menjaga suplai oksigen dan nutrisi ke seluruh sel-sel tubuh (Sherwood, 2015).

B. Faktor Risiko Penyakit Jantung

Beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang menderita penyakit jantung, antara lain sebagai berikut.

1. Faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga.
2. Faktor yang dapat diubah, seperti merokok, hipertensi, diabetes mellitus, *dyslipidemia*, obesitas, stres, pola makan tidak sehat, serta

aktivitas fisik kurang (American Heart Association, 2017; WHO, 2017)

C. Gejala dan TAnda Penyakit Jantung

Beberapa gejala dan tAnda yang dapat muncul pada penyakit jantung, antara lain sebagai berikut.

1. Nyeri dada.
2. Sesak napas.
3. Kelelahan.
4. Palpitasi atau denyut jantung tidak teratur.
5. Pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki, dan perut.
6. Perubahan warna kulit menjadi pucat atau kebiruan (sianosis).
7. Pingsan atau hampir pingsan (Buja & Wenger, 2010; Mayo Clinic, 2021)

Gejala-gejala tersebut dapat muncul secara bertahap atau tiba-tiba, tergantung pada jenis dan keparahan penyakit jantung yang diderita. Penting bagi seseorang untuk segera memeriksakan diri ke dokter apabila mengalami gejala-gejala tersebut.

BAB III
PENTINGNYA GAYA HIDUP SEHAT UNTUK JANTUNG

A. Manfaat Aktivitas Fisik Rutin

Beberapa manfaat aktivitas fisik yang rutin dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Menurunkan risiko penyakit jantung koroner.
2. Meningkatkan kebugaran kardiovaskuler.
3. Membantu menurunkan berat badan.
4. Meningkatkan kontrol gula darah dan profil lipid.
5. Mengurangi tekanan darah tinggi.
6. Menurunkan risiko stroke.

B. Peran Pola Makan Seimbang

Beberapa peran pola makan seimbang adalah sebagai berikut.

1. Pentingnya konsumsi makanan kaya serat, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan maupun *whole grains.*
2. Pembatasan asupan lemak jenuh dan kolesterol.
3. Peran penting omega-3 dalam kesehatan jantung.
4. Manfaat mengurangi garam dan natrium.
5. Pentingnya hidrasi yang cukup.

C. Pengelolaan Stres

1. Dampak stres terhadap kesehatan jantung.
2. Teknik-teknik mengelola stres, seperti relaksasi dan meditasi, aktivitas fisik maupun dukungan sosial.
3. Pentingnya istirahat yang cukup.

BAB IV
SENAM JANTUNG SEHAT

A. Definisi dan Prinsip Senam Jantung Sehat

Senam jantung sehat adalah serangkaian gerakan fisik terencana, terstruktur, dan berulang yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Prinsip utama senam jantung sehat mencakup beberapa hal sebagai berikut.

1. Intensitas latihan yang sedang hingga tinggi untuk memacu detak jantung.
2. Durasi latihan yang cukup lama untuk memaksimalkan manfaat kardiovaskular.
3. Frekuensi latihan yang teratur dan konsisten untuk memelihara kesehatan jantung.
4. Gerakan yang aman dan sesuai kemampuan individu.

B. Manfaat Senam Jantung Sehat

Beberapa manfaat utama senam jantung sehat bagi kesehatan jantung dan kardiovaskular antara lain seperti berikut ini.

1. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
2. Menurunkan tekanan darah.
3. Meningkatkan aliran darah dan oksigenasi tubuh.
4. Menurunkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke.
5. Membakar kalori dan membantu menurunkan berat badan.

6. Meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot.
7. Meningkatkan mood dan mengurangi stres.

C. Persiapan Sebelum Senam

Sebelum melakukan senam jantung sehat, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, antara lain sebagai berikut.

1. Memastikan kesehatan fisik dan mendapatkan persetujuan dari dokter, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit jantung.
2. Memakai pakaian dan alas kaki yang nyaman dan mendukung aktivitas.
3. Melakukan pemanasan selama 5—10 menit untuk meningkatkan suhu tubuh dan mempersiapkan otot.
4. Mengatur intensitas latihan sesuai kemampuan dan kondisi masing-masing individu.
5. Menjaga hidrasi yang cukup sebelum, selama, dan setelah latihan.

BAB V
PANDUAN SENAM JANTUNG SEHAT

A. Program Latihan

1. Pemanasan.
2. Latihan Inti.
3. Pendinginan.

B. Variasi Gerakan Senam

1. Latihan daya tahan kardiovaskular.
2. Latihan penguatan otot.
3. Latihan keseimbangan dan fleksibilitas.

C. Modifikasi Latihan Berdasarkan Kondisi Peserta

1. Program Latihan

   a. Pemanasan

   Tujuan: Mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Contoh gerakan pemanasannya adalah sebagai berikut.

   1) Jalan di tempat dengan gerakan ayunan lengan.
   2) Leher, seperti gerakan mendongak, menunduk, dan memiringkan ke kanan dan kiri.
   3) Bahu, seperti gerakan memutar bahu maju dan mundur.
   4) Pinggul, seperti gerakan memutar pinggul ke kanan dan kiri.

5) Pergelangan kaki, seperti gerakan mengayunkan kaki ke depan dan belakang.

b. Latihan Inti

Tujuannya adalah meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Contoh gerakan latihan inti antara lain sebagai berikut.

1) Jalan cepat atau *jogging* di tempat.
2) Squat dengan ayunan lengan.
3) Lunge bergantian kaki.
4) *Sit-up* atau *crunch*.
5) *Plank*.
6) Gerakan peregangan otot-otot besar

c. Pendinginan

Tujuan pendinginan adalah membantu pemulihan tubuh setelah latihan inti dan mencegah cedera. Beberapa contoh gerakan pendinginan adalah sebagai berikut.

1) Jalan lambat dengan gerakan ayunan lengan.
2) Peregangan statis pada otot-otot besar.
3) Pernafasan dalam dan relaksasi

2. Variasi Gerakan Senam

a. Latihan Daya Tahan Kardiovaskular

1) Jalan cepat atau *jogging* di tempat.
2) Lompat tali.
3) *Burpee*.
4) *Jumping jack.*

b. Latihan Penguatan Otot

1) Squat.
2) *Lunge.*

3) *Push-up*

4) *Sit-up* atau *crunch.*

5) *Plank.*

c. Latihan Keseimbangan dan Fleksibilitas

1) Berdiri dengan satu kaki.

2) Gerakan peregangan statis untuk otot-otot besar.

3) Gerakan memutar dan mengayun lengan serta kaki.

3. Modifikasi Latihan Berdasarkan Kondisi Peserta

a. Sesuaikan intensitas, durasi, dan jenis gerakan berdasarkan usia, tingkat kebugaran, dan kondisi kesehatan peserta.

b. Berikan alternatif gerakan yang lebih mudah untuk peserta pemula atau yang memiliki keterbatasan fisik.

c. Tambahkan variasi gerakan untuk peserta yang sudah mahir.

BAB VI
PELATIHAN PELATIH DASAR

A. Filosofi dan Prinsip Mengajar

1. Filosofi Pelatihan Senam Jantung Sehat
   a. Tujuan utama pelatihan adalah meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah warga Kota Bogor.
   b. Pendekatan holistik adalah memperhatikan aspek fisik, mental, dan spiritual peserta.
   c. Berpusat pada peserta yaitu materi dan metode disesuaikan dengan kebutuhan peserta.
2. Prinsip Mengajar
   a. Keteladanan yaitu pelatih sebagai model yang baik bagi peserta.
   b. Partisipatif yaitu peserta dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran.
   c. Komunikatif yaitu bahasa dan penyampaian materi yang mudah dipahami peserta.
   d. Progresif yaitu materi dan latihan disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta.
   e. Umpan balik yaitu evaluasi dan perbaikan berkesinambungan.

B. Metode Penyampaian Materi

1. Metode Ceramah Interaktif
   a. Penyampaian teori dan konsep secara jelas dan sistematis.
   b. Melibatkan peserta melalui tanya jawab dan diskusi.
2. Demonstrasi dan Praktik
   a. Peragaan gerakan dan teknik senam oleh pelatih.
   b. Peserta mempraktikkan secara langsung di bawah bimbingan pelatih.
3. Pembelajaran Kelompok
   a. Membagi peserta ke dalam kelompok kecil.
   b. Latihan bersama dalam kelompok dengan bimbingan pelatih.
4. Tugas dan Umpan Balik
   a. Pemberian tugas individu atau kelompok.
   b. Evaluasi dan umpan balik dari pelatih untuk perbaikan.

C. Rancangan Program Pelatihan

1. Pertemuan Pendahuluan
   a. Pengenalan program pelatihan.
   b. Asesmen awal kemampuan peserta.
2. Modul Teori
   a. Anatomi dan fisiologi jantung.
   b. Manfaat senam jantung sehat.
   c. Prinsip-prinsip latihan.
3. Modul Praktik
   a. Teknik dasar gerakan senam.
   b. Variasi dan pengembangan senam.
   c. Penyusunan program latihan.

4. Evaluasi dan Sertifikasi
    a. Tes tertulis dan praktik.
    b. Pemberian sertifikat pelatih dasar.

D. Evaluasi dan Umpan Balik

1. Evaluasi Proses
    a. Observasi dan penilaian selama pelatihan.
    b. Umpan balik dari peserta terkait metode dan materi.
2. Evaluasi Hasil
    a. Tes kemampuan awal dan akhir peserta.
    b. Penilaian kinerja peserta saat praktik.
3. Tindak Lanjut
    a. Identifikasi kekuatan dan kelemahan peserta.
    b. Rencana pengembangan kemampuan peserta selanjutnya.

BAB VII
YAYASAN JANTUNG INDONESIA CABANG KOTA BOGOR

A. Sejarah Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kota Bogor

Sebelum Yayasan Jantung Indonesia berdiri di Kota Bogor, terdapat Badan Pelaksana Klub Jantung yang didirikan pada tahun 2018. Badan ini merupakan cikal bakal dari Yayasan Jantung Indonesia cabang Kota Bogor. Badan Pelaksana Klub Jantung didirikan pada tahun 2018 di Kota Bogor. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan edukasi dan dukungan bagi masyarakat Kota Bogor yang mengalami masalah kesehatan jantung. Melakukan berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pemeriksaan kesehatan jantung gratis, dan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan jantung

Pada tahun 2022, Badan Pelaksana Klub Jantung resmi berubah nama menjadi Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kota Bogor. Sebagai cabang dari Yayasan Jantung Indonesia pusat, yayasan ini tetap fokus pada upaya pencegahan dan penanganan penyakit jantung di Kota Bogor. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan antara lain penyuluhan, pemeriksaan rutin, pelatihan untuk tenaga medis, serta penggalangan dana untuk mendukung pengobatan masyarakat kurang mampu.

Hingga saat ini, Yayasan Jantung Indonesia Cabang Kota Bogor terus aktif berperan dalam meningkatkan kesadaran dan kesehatan jantung masyarakat Kota Bogor.

B. Visi

Pelopor Gaya Hidup Sehat

C. Misi

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah.
2. Melaksanakan tata kelola organisasi berdasarkan prinsip *good governance*.
3. Membangun kemitraan dengan seluruh *stakeholder* (pemangku kepentingan).

D. Target Utama

Target utama Yayasan Jantung Indonesia adalah remaja dan perempuan**.**

E. Komitmen Organisasi

Profesionalisme pengelolaan organisasi dan manajemen seluruh tingkatan organisasi Yayasan Jantung Indonesia adalah sebuah keharusan.

F. Kominfo

1. Tugas Pokok

   Promosi dan Edukasi Kesehatan Jantung.

2. Prinsip Pelaksanaan Program

   Bersifat massal, efektif dan berjangkauan luas.

3. Materi

   Panca usaha jantung sehat memuat beberapa hal seperti berikut.

   a. Remaja: Gerakan Jantung Sehat Remaja.
   b. Perempuan: *Go Red for Women*.
   c. Masyarakat umum: Komunikasi, Informasi, Edukasi, dan Motivasi.
   d. Kampanye anti rokok.

e. Kampanye makanan sehat.
f. Kampanye media budaya hidup sehat.
g. Pusat informasi dan konsultasi kesehatan jantung (*website*).

4. Prioritas Penyuluhan
   a. Anggota KJS sebagai penyuluh spontan.
   b. Remaja melalui organisasi karang taruna, remaja masjid, pesantren, organisasi remaja non-muslim dan sekolah.
   c. Kelompok atau organisasi perempuan.
   d. Kelompok-kelompok artis, seniman, organisasi agama.
   e. Masyarakat luas.

G. Klub Jantung Sehat

1. Peran Klub Jantung Sehat
   a. Motivator GJSR dan GEMASEHAT di lingkungannya.
   b. Edukator kaum perempuan di lingkungannya (*go red for women*) tentang kewaspadaan yang harus dilakukan perempuan.
2. Tugas Pokok
   a. Data perkembangan anggota hasil latihan.
   b. Penyuluhan dan pemeriksaan bagi anggota.
   c. Anggota sebagai penyuluh spontan.
   d. Perancangan berbagai kegiatan untuk menumbuhkembangkan loyalitas anggota.

H. Pelatih

1. Pelatih diangkat dan diberhentikan berdasarkan surat keputusan yang diterbitkan oleh cabang atau cabang utama berdasarkan rekomendasi dari BPKJ setempat.
2. Pelatih KJS wajib memiliki sertifikat pendidikan pelatih KJS dan kartu izin melatih.
3. Pelatih wajib mentaati kode etik pelatih (Panca Dharma).

4. Seorang pelatih wajib melatih sekurang-kurangnya satu lokasi.
5. Setiap pelatih wajib memberikan penyuluhan kepada anggota KJS sebelum atau sesudah latihan.
6. Setiap pelatih wajib mencatat dan melaporkan perkembangan hasil latihan anggota KJS/KJR kepada pengurus KJS/KJR dan BPKJ setempat.
7. Pelatih berhak untuk memperoleh honorarium dari KJS/KJR yang dilatihnya sesuai dengan kesepakatan bersama pengurus KJS/KJR.
8. Pelatih berhak mengajukan kelengkapan latihan kepada pengurus KJS/KJR.
9. Pelatih berhak mengikuti setiap program pembinaan dan pengembangan yang diadakan oleh BPPKJ atau BPKJ.
10. Setiap pelatih wajib memberikan informasi dimana yang bersangkutan melatih (baik di KJS/KJR maupun di luar KJS).
11. Pelatih yang akan mengikuti kegiatan diluar wilayahnya wajib melapor ke Pengurus KJS lokasinya dan BPKJ kabupaten/kota atau BPKJ provinsi.
12. BPKJ kabupaten/kota berhak menugaskan pelatih di wilayah kerjanya untuk melatih di suatu lokasi.

I. Klub Jantung Remaja

1. Tujuan

   Membentuk budaya hidup sehat dikalangan remaja menuju masyarakat Indonesia yang sehat, bugar, sigap dan produktif.

2. Anggota

   Siswa sekolah anggota karang taruna, anggota organisasi remaja dan warga lokasi setempat yang berusia max 12—23 tahun.

3. Kegiatan Pokok

   a. Penyuluhan.

   b. Olahraga.

c. Diskusi atau konseling.
d. Pengabdian masyarakat.

4. Prinsip Kegiatan

a. Menarik.
b. Inspiratif.
c. Menantang.
d. Bermanfaat.
e. Relevan.
f. Menyenangkan.

J. Bagian Bantuan Medis

1. Tugas Pokok

Menyelenggarakan kegiatan kuratif, rehabilitatif, dan penelitian.

2. Program

a. Bantuan operasi.
b. Penelitian remaja dan perempuan.
c. Pelatihan RJP KJS, remaja, dan masyarakat.
d. Penataran dokter umum.
e. Bakti sosial KJS, remaja, dan perempuan.

K. Bagian Pengembangan Dana

1. Tugas Pokok

Pengumpulan dan pengembangan dana dari masyarakat untuk pembiayaan kegiatan yayasan.

2. Prinsip Pengembangan Dana

Tidak mengikat dan tidak bersumber dari donatur yang terikat dengan usaha yang bertentangan dengan kegiatan yayasan (perusahaan rokok, minuman beralkohol).

3. Program

   Malam dana, pengelolaan dana dari pemda, pendekatan CSR perusahaan, kotak sumbangan bandara.

L. Bagian Organisasi

1. Tugas Pokok

   Sebagai *think thank* badan pengurus

2. Program

   a. Mengevaluasi kinerja seluruh tingkatan organisasi.
   b. Melakukan survei unjuk kerja yayasan di masyarakat.
   c. Memberikan rekomendasi efektivitas organisasi dan manajemen kegiatan.

BAB VIII
KODE ETIK PELATIH

A. Profesi dan Etika

Olahraga saat ini menjadi profesi yang penting terutama dalam dunia olahraga profesional. Hampir tidak ada olahragawan profesional yang dalam latihannya tanpa pelatih. Olahraga tinju, sepak bola, tenis, golf, bulutangkis dan lain-lain, telah melahirkan selain pemain-pemain terkenal, juga pelatih-pelatih terkenal dengan bayaran yang sangat tinggi. Selain dunia olahraga profesional, olahraga amatir dan olahraga masyarakat juga membutuhkan pelatih demi untuk mencapai prestasi dan kondisi yang diinginkan. Olahraga Jantung Sehat (ORJS) yang diprakarsai oleh Yayasan Jantung Indonesia (YJI) Badan Pelaksana Pusat Klub Jantung Sehat (BPPKJS) telah melahirkan pelatih-pelatih melalui pendidikan pelatih, yang setelah selesai pendidikan bertindak sebagai pelatih dalam pelaksanaan ORJS di KJS-KJS yang tersebar di seluruh Indonesia.

Setiap profesi memiliki etikanya masing-masing, seperti misalnya etika kedokteran (untuk para dokter), etika pengusaha, etika pegawai negeri, etika ahli hukum dan lain-lain. Demikian pula tentunya untuk profesi sebagai pelatih olahraga jantung sehat pada KJS harus memiliki etika pelatih dan kode etik pelatih. Pelatih-pelatih KJS harus mengetahui apa yang dimaksud dengan etika pelatih dan kode etik pelatih, sehingga kedua hal tersebut menjadi pedoman dalam pelaksanaan tugas sebagai pelatih KJS maupun kiprah pelatih KJS di lingkungan masyarakat yang pada akhirnya diharapkan menjadi panutan. Harapan Yayasan Jantung

Indonesia, etika pelatih dan kode etik pelatih KJS ini dapat dihayati oleh semua pelatih KJS.

B. Falsafah Etika dan Moral

1. Etika

   Perkataan "etika" berasal dari bahasa Yunani "*Ethos*" yang berarti watak, adat, norma, nilai, kaidah, ukuran tingkah laku yang baik. Etika identik dengan kata normal yang berasal dari bahasa latin "*Mos* atau dalam bentuk jamaknya "*mores*" yang berarti adat atau cara hidup. Etika dapat diartikan sebagai sesuatu atau setiap kesediaan seseorang untuk senantiasa taat dan patuh pada seperangkat peraturan-peraturan kesusilaan. Dalam agama Islam perkataan etika dikenal dengan sebutan "akhlak." Etika harus dapat menjawab pertanyaan bagaimana saya harus membawa diri. bersikap dan tindakan mana yang harus saya kembangkan agar hidup saya sebagai manusia "berdaya guna dan berhasil guna."

   Etika biasanya menunjukan prinsip-prinsip perilaku yang membedakan antara apa yang baik, buruk, benar dan salah. Dalam bahasa Indonesia perkataan "susila" yang berasal dari bahasa sansekerta "*su*" yang berarti baik dan "*sila*" yang berarti norma kehidupan dapat disamakan dengan etika. Etika membicarakan seluruh pribadi manusia baik nurani, ucapan dan tingkah laku. Namun hati nurani sangat sulit untuk dinilai, walaupun hal itu yang paling penting, demikian juga dengan ucapan atau tutur kata. Yang agak mudah dinilai adalah tingkah laku atau perbuatan manusia, sehingga etika sering disebut filsafat tingkah laku yang kemudian berkembang menjadi kesusilaan dan filsafat moral.

   Mempelajari etika bertujuan untuk mendapatkan konsep yang sama mengenai penilaian baik dan buruk bagi semua manusia dalam ruang dan waktu tertentu. Tindakan yang baik, dapat bermacam-macam, tergantung dari sisi mana melihatnya, misalnya seperti berikut ini.

a. Tindakan baik yang ditentukan masyarakat (ukuran sosialistis).
b. Tindakan baik yang disesuaikan dengan kehendak Tuhan (ukuran teologis).
c. Tindakan baik yang disesuaikan dengan kodrat manusia (ukuran humanisme)

Etika mempersoalkan bagaimana manusia harus bertindak, yang ditentukan oleh bermacam-macam norma, norma hukum, norma sopan santun dan norma moral. Di antara norma-norma tersebut, norma moral merupakan yang paling penting untuk tindakan manusia. Manusia disebut beretika (etis) bila secara utuh dan menyeluruh mampu memenuhi hajat hidupnya dalam rangka asas keseimbangan antara kepentingan pribadi dengan kepentingan sosialnya, antara rohani dan jasmaninya dan antara makhluk berdiri sendiri dengan keahliannya.

2. Moral

Moral adalah hal-hal yang mendorong manusia untuk melakukan tindakan-tindakan yang baik sebagai kewajiban atau "norma." Orang yang bermoral adalah orang yang memiliki sikap batin yang baik dan melakukan perbuatan yang baik pula. Sikap batin biasa disebut "hati" orang yang sikap batinnya baik sering disebut "berhati baik." Akan tetapi sikap batin yang baik baru dapat dilihat orang lain setelah terwujud perbuatan lahiriah yang baik pula. "Hati nurani" menyediakan ukuran subjektif, sedangkan "norma" menunjuk pada ukuran yang objektif (memberitahukan semua orang mana yang baik atau benar).

Selama hidup kita menerima bermacam-macam norma dari orang tua atau keluarga dan dari lingkungan yang lebih luas seperti dari masyarakat, dari sekolah, dari pemerintah dan lain-lain. Sifat atau sikap yang baik seperti rendah hati, percaya diri, terbuka, bijaksana, tekun, jujur, adil, berani penuh kasih dan sebagainya adalah hasil akhir dari orang-orang yang berusaha hidup baik secara tekun dalam waktu yang lama. Etika dan moral sebenarnya mempunyai

pengertian yang sama hanya dalam penggunaannya etika lebih tertuju untuk profesi misalnya etika kedokteran, etika hukum, etika pelatih dan sebagainya. Sedangkan moral atau moralitas lebih tertuju untuk perilaku perorangan, misalnya moralitas seksual, moralitas kehidupan dan sebagainya.

3. Etiket

   Etiket atau dalam bahasa Perancis atau Inggris yaitu "*etiquette*" berbeda dengan etika (dalam bahasa Inggris yaitu "*ethics*," di antaranya sebagai berikut.

   a. Etiket menyangkut cara suatu perbuatan harus dilakukan, cara yang diharapkan serta ditentukan dalam suatu kalangan tertentu. Misalnya di Indonesia bila menerima atau menyerahkan sesuatu harus dengan tangan kanan, bila tidak dianggap melanggar etiket. Tetapi etika tidak terbatas pada cara dilakukannya perbuatan, melainkan apakah perbuatan itu boleh dilakukan atau tidak.
   b. Etiket hanya berlaku dalam pergaulan. Bila tidak ada orang lain hadir atau tidak ada saksi mata, maka etiket tidak berlaku. Misalnya bila kita makan sendiri, tidak ada orang lain yang melihat atau tidak makan bersama-sama, maka cara makan bagaimanapun tidak melanggar etiket. Lain dengan etika, apakah ada orang hadir atau tidak selalu berlaku. Misalnya larangan mencuri akan tetap berlaku baik ada atau tidak ada orang lain.
   c. Etiket bersifat relatif suatu hal yang dianggap sopan dalam satu kebudayaan, bisa saja tidak sopan dalam kebudayaan lain. Sedangkan etika lebih absolut "jangan mencuri", "jangan membunuh", "jangan berbohong" merupakan prinsip etika yang tidak bisa ditawar-tawar atau tidak mudah diberi dispensasi
   d. Etiket hanya memAndang manusia dari segi lahiriahnya saja, sedangkan etika memAndang manusia dari segi dalamnya. Bisa saja orang beretika sangat baik, sangat sopan, sangat halus tetapi di dalam hatinya penuh kebusukan seperti kata pepatah "musang berbulu ayam." Dengan penjelasan di atas kita tidak boleh mencampur adukan arti perkataan etika dan etiket.

C. Tugas Pelatih

Seperti telah diuraikan dimuka setiap gagasan atau pikiran, setiap gerakan atau indakan dan keputusan harus diambil berdasarkan etika yang berlaku. Tidak akan ada masalah siapa Anda, dari mana Anda berasal atau bagaimana Anda sampai menjadi pelatih dengan membawa ide, pendapat dan sikap dari pengalaman pribadi Anda selama hidup, sepanjang Anda selalu berpegang pada etika profesi Anda sebagai pelatih. Ambillah kesempatan untuk mengkaji diri Anda sendiri dan apa yang Anda inginkan untuk meraihnya sebagai seorang pelatih.

"Melatih" adalah aktivitas kegiatan membantu seseorang atau sekelompok orang-orang untuk mempersiapkan dan melaksanakan sesuatu demi mencapai tujuan tertentu. Seorang pelatih yang baik akan selalu menempatkan hak dan kebutuhan anggotanya (yang dilatih) lebih dahulu sebelum kebutuhannya sendiri. Pelatih harus mengembangkan kepedulian dan hubungan yang terus menerus dengan anggota asuhannya.

Ada 3 (tiga) gaya kepemimpinan pelatih yaitu gaya otoriter, gaya kooperatif dan gaya kasual (sederhana). Gaya kepemimpinan otoriter dan kasual keduanya ekstrim, tidak mungkin menjadi gaya melatih yang akan berhasil Pelatih dengan gaya kooperatif akan memberikan bimbingan yang lebih baik kepada anggotanya yang dilatih dan sejalan dengan falsafah dahulukan yang dilatih daripada diri sendiri. Tugas seorang pelatih sangat banyak, di antaranya yang dianggap penting adalah sebagai berikut.

1. Guru yaitu menanamkan pengetahuan, *skill* dan ide.
2. Instruktur yaitu memimpin kegiatan atau latihan.
3. Motivator yaitu menimbulkan keinginan anggotanya untuk mengikuti.
4. Penegak disiplin yaitu melaksanakan dengan contoh yang konkrit.
5. Teman yaitu tempat bertanya dan berbagi rasa.
6. Pekerja sosial yaitu memberikan nasehat dan bimbingan.

7. Penyuluh spontan yaitu memberikan penyuluhan kesehatan jantung.
8. Orang tua yaitu memberikan perlindungan dan rasa aman.
9. Pengawas yaitu mengetahui kemampuan dan kesehatan anggota

Seorang pelatih ORJS dituntut tidak hanya sebagai seorang peraga akan tetapi lebih dari itu, dia harus mengetahui lebih dalam makna dan manfaat setiap gerakan dan pengetahuan lainnya yang berhubungan dengan yang diajarkan atau dicontohkan. Seorang pelatih profesional hanya dapat dibentuk dengan pengalaman yang panjang melalui berbagai pendidikan atau pelatihan dan *upgrading* yang terus menerus. Disamping itu seorang pelatih harus banyak membaca dan mempelajari hal-hal baru yang ada hubungannya dengan ilmu dan keahlian yang ditekuninya. Tidak mungkin hanya dengan melalui sekali pendidikan yang singkat langsung menjadi pelatih yang profesional.

D. Kode Etik Pelatih Klub Jantung Sehat

Kita menyadari betapa penting dan strategisnya fungsi pelatih KJS dalam rangka membina dan mengembangkan KJS, dimana KJS merupakan ujung tombak Yayasan Jantung Indonesia. Untuk tidak saling berbenturan baik antar pelatih, pelatih dan pengurus maupun kiprah pelatih KJS di masyarakat, serta memberikan norma-norma atau aturan-aturan dalam pelaksanaan tugas, maka disusun kode etik pelatih klub jantung sehat.

1. Dasar

   Berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, Pelatih telah bergabung dalam struktur ikatan profesi yang berdasarkan pada Pancasila dan UUD 1945.

2. Landasan Operasional

   Dalam mencapai usaha visi dan misi Yayasan Jantung Indonesia diperlukan pengembangan pelatih KJS yang berkesinambungan.

3. Integritas Organisasi

   Pelatih KJS sebagai WNI yang telah bergabung dalam suatu Ikatan Pelatih dengan niat luhur akan mengabdikan tenaga dan pikirannya kepada Yayasan Jantung Indonesia dalam rangka memberikan pelayanan ORJS kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan agar terhindar dari penyakit jantung dan pembuluh darah

4. Integritas Pribadi

   Ikatan Pelatih KJS memiliki komitmen moral yang tinggi dalam keahlian, kompetensi dan keterampilan ORUS

5. Integritas Profesi

   Selanjutnya agar pelatih KJS memiliki profesi yang luhur perlu diperkaya dengan pemahaman terhadap etika dengan prinsip kejujuran, kerjasama dilandasi hati nurani dan integritas moral yang tinggi.

6. Hakekatnya Pelatih Klub Jantung Sehat

   Pelatih KJS adalah seorang yang telah mengikuti pelatihan dan dinyatakan lulus yang diadakan oleh Yayasan Jantung Indonesia atau cabang utama yang diberi tugas untuk memberikan latihan ORUS yang baik, benar, teratur, terukur, terarah dan terawasi.

7. Kode Etik

   Kode etik adalah suatu nilai yang berlAndaskan pada moral serta pedoman tingkah laku dan perbuatan dalam melaksanakan profesinya.

8. Kode Etik Pelatih KJS

   Dalam menjalankan profesinya sebagai pelatih KJS harus diperkaya dengan pemahaman terhadap nilai-nilai moral yang diwujudkan dalam kode etik.

E. Panca Dharma

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Dengan ikhlas mengabdikan diri kepada Yayasan Jantung Indonesia dalam upaya mengembangkan ORJS serta mampu bekerja sama dengan semua pihak.
3. Bekerja secara profesional, disiplin serta memiliki kepedulian sosial dan perkembangan lingkungannya.
4. Menjunjung tinggi martabat dan kehormatan diri, keteladanan serta kesetiaan korps.
5. Berusaha menambah pengetahuan dan keterampilan guna meningkatkan profesionalisme.

F. Arti dan Makna "Panca Dharma"

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, artinya pelatih Klub Jantung Sehat (KIS) merupakan insan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta senantiasa menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia, taat dan tulus menjalankan agama dan kepercayaannya serta mempunyai hati nurani dan budi pekerti yang luhur.
2. Dengan ikhlas mengabdikan diri kepada Yayasan Jantung Indonesia dalam upaya mengembangkan ORJS serta mampu bekerja sama dengan semua pihak.
    a. Pelatih Klub Jantung Sehat dimanapun berada senantiasa mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang diterbitkan oleh Yayasan Jantung Indonesia serta melaksanakan tugas-tugasnya sebagai pelatih dengan tulus ikhlas sesuai profesinya dan tidak melanggar kode etik pelatih.
    b. Pelatih Klub Jantung Sehat mampu memberikan dan mengembangkan pelatihan olahraga jantung sehat secara baik, benar, teratur, terukur dan terarah kepada segenap anggota Klub Jantung Sehat dan masyarakat berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan.

c. Pelatih KJS mampu bekerja sama dengan semua pihak, baik itu pengurus, pelatih, ahli olahraga, ahli kesehatan dan ahli bidang lain atau masyarakat dalam rangka pelaksanaan tugas dan fungsinya, untuk kemajuan KJS khususnya dan Yayasan Jantung Indonesia.

3. Bekerja secara profesional, disiplin serta memiliki kepedulian sosial dan perkembangan lingkungannya.

   a. Pelatih KJS menguasai teori dan praktek ilmu-ilmu kepelatihan, senam jantung sehat, senam penunjang dan sebagai penyuluh spontan kesehatan jantung.

   b. Pelatih KJS memiliki kemampuan dan menguasai teori dan praktek semua senam jantung sehat dengan baik dan benar serta senam-senam penunjang yang telah diakui dan bermanfaat bagi kesehatan jantung.

   c. Pelatih KJS dalam melaksanakan tugas dan fungsinya bersikap luwes, tegas, disiplin dan bertanggung jawab dalam melaksanakan peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan.

   d. Pelatih KJS selalu percaya diri, ulet, ceria dan bersemangat tinggi, tepat waktu serta berpakaian yang sopan dalam melaksanakan tugas dan fungsinya.

   e. Pelatih KJS harus mempunyai keterampilan, kecekatan, metode serta daya imajinasi dalam menerapkan program latihan yang baik, benar, teratur, terukur dan terarah sesuai dengan kondisi dan kemampuan setiap anggota serta pengawasannya, sehingga aman dan tidak terjadi cedera dalam latihan.

   f. Pelatih KJS harus mempertimbangkan dan mengukur kemampuan diri sendiri dalam melatih berkaitan dengan fisik, tempat dan waktu yang mungkin bersamaan.

   g. Pelatih KJS harus komunikatif, kreatif, inovatif, intuitif dan asertif, serta mampu menempatkan diri sebagai orang tua, guru, sahabat bagi para anggota, pelatih dan pengurus.

h. Pelatih KJS harus mempunyai kesegaran jasmani yang prima selalu menjaga, memelihara keseimbangan berat badannya serta selalu memeriksakan kesehatannya secara berkala.

i. Pelatih KJS harus bersikap sportif, wibawa dan selalu menjaga keseimbangan emosionalnya serta mempunyai kemampuan menyampaikan humor yang sehat dan segar, sehingga anggota merasa rileks, santai dan membangkitkan optimisme dengan latihan.

j. Pelatih KJS peka terhadap lingkungannya, penolong dan menjadi teladan serta dapat beradaptasi dengan anggota KJS, masyarakat di sekitarnya.

k. Pelatih KJS harus mampu memberikan dan membuat laporan baik lisan maupun tugas yang dilaksanakannya.

4. Menjunjung tinggi martabat dan kehormatan diri, keteladanan serta kesetiaan korps.

   a. Pelatih KJS selalu menjunjung nama baik Yayasan Jantung Indonesia, Klub Jantung Sehat, diri sendiri, korps, sopan, santun, ramah dan tidak tercela.

   b. Pelatih KJS harus selalu terbuka bagi pandangan-pandangan serta kritik-kritik dari semua pihak.

   c. Pelatih KJS harus menjalin persahabatan, pengertian dan kerjasama yang baik antara pelatih didasarkan atas kepentingan tugas bersama.

   d. Pelatih KJS harus mampu menahan diri dan tidak terpengaruh oleh hal-hal yang dapat mempengaruhi hubungan baik, citra, perpecahan, ketegangan, kebencian antarpelatih.

5. Berusaha menambah pengetahuan dan keterampilan guna meningkatkan profesionalisme.

Pelatih KJS selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan tentang kepelatihan yang terus berkembang. Cara yang efektif adalah dengan mengikuti penataran-penataran, diskusi-diskusi, ceramah-

ceramah oleh para ahli olahraga, kesehatan jantung, gizi dan ilmu-ilmu lain baik itu teori maupun praktek tergantung pada tinggi rendahnya nilai ambang ilmu pengetahuan. Setiap pelatih KJS wajib menghayati, mentaati dan mengamalkan kode etik pelatih KJS "PANCA DHARMA" pada setiap tingkah laku dan perbuatan dalam melaksanakan tugas baik di dalam KJS maupun di lingkungan masyarakat.

BAB IX
KECERDASAN EMOSIONAL

A. Nilai Utama Layanan Sepenuh Hati

Nilai-nilai utama layanan sepenuh hati mengarah kepada kesungguhan terhadap empat "P" seperti berikut ini.

1. *Passionate* (Sikap Bergairah)

Menghasilkan semangat yang besar terhadap pekerjaan, diri sendiri dan orang lain. Antusiasme dan perhatian yang saudara bawakan dalam layanan sepenuh hati akan membedakan bagaimana Anda memandang diri sendiri dan pekerjaan. Dari tingkah laku dan cara memberi layanan kepada para anggota klub, mereka mengetahui apakah Anda menghargai mereka atau tidak. Gairah berarti menghadirkan kehidupan dan vitalitas dalam pekerjaan.

2. *Progressive* (Sikap Progresif)

Menciptakan cara-cara baru dan menarik untuk meningkatkan layanan dan gaya pribadi. Pekerjaan apapun yang Anda tekuni, jika memiliki gairah dan pola pikir yang progresif, Anda mampu menjadikan pekerjaan Anda lebih menarik. Bersikap kreatif itu dimulai dari berpikir dan bukannya membatasi diri sendiri terhadap cara-cara memberi layanan yang monoton.

3. *Proactive* (Sikap Proaktif)

Untuk mencapai kualitas layanan yang lebih bagus diperlukan inisiatif yang tepat dan akurat. Jangan menunggu! Layanan diberikan karena

ada kepedulian terhadap orang lain dan itu akan membuat perubahan positif bagi anggota klub. Membiarkan anggota klub mondar-mandir mencari bantuan bukanlah sikap yang produktif dan proaktif, hampiri dan berikan bantuan. Layanan sepenuh hati tidak hanya berarti menunaikan pekerjaan Anda saja, tapi juga melibatkan rasa cinta dan bangga terhadap diri sendiri dan kesempatan yang Anda punyai untuk memberikan pengalaman positif bagi seseorang. Kita harus bekerja lebih dari sekedar yang kita lakukan dan menemukan cara-cara baru untuk menambah makna dan rasa cinta pada pekerjaan.

4. Positive (Sikap Positif)

Senyum merupakan bahasa isyarat yang universal yang dipahami semua orang dimuka bumi ini. Berlaku positif ini sangat menarik. Sikap ini bisa mengubah suasana dan kegairahan pada hampir semua interaksi anggota klub. Anda seyogyanya menyambut hangat para *customer* dan tidak ada pertanyaan atau permintaan yang tidak pada tempatnya. Memberikan pelayanan yang baik merupakan sesuatu paling penting yang dapat Anda lakukan. Dan bersikap positif merupakan keyakinan bahwa Anda bisa menemukan penyelesaian terhadap semua masalah. Sikap ini sebenarnya merupakan pilihan, seperti halnya Anda bisa dengan bebas bersikap negatif atau acuh tak acuh. Bersikap positif dalam pekerjaan memerlukan keberanian dan disiplin.

B. Mengelola Emosi ketika Berhubungan dengan Anggota

1. Ketakutan
    a. Berharaplah bahwa suatu saat anggota klub akan mengeluh dan bila mereka benar-benar mengeluh, terimalah sebagai kesempatan untuk belajar dan membantu.
    b. Anda dapat mengontrol emosi diri sendiri dan mempunyai kekuatan untuk menangani situasi itu.
    c. Pahami bahwa anggota klub tidak benar-benar marah kepada Anda secara pribadi namun marah kepada layanan.

d. Ingat Anda seorang profesional dan harus siap berhubungan dengan anggota klub.
e. Hilangkan usia, status ekonomi, jenis kelamin, serta jabatan dari anggota klub dan diri Anda sendiri. Anda dapat menyelesaikan suatu pokok permasalahan jika bersedia tidak mengizinkan diri Anda terbebani secara berlebihan.
f. Praktikkan apa yang Anda katakan kepada anggota klub yang melakukan intimidasi, dan pegang perkataan itu.
g. Jangan khawatir terhadap apa yang dikatakan orang lain. Sebagian besar orang tidak berpikir jelek tentang Anda.
h. Biarkan anggota klub tahu dari bahasa tubuh Anda bahwa Anda tertarik terhadap apa yang mereka katakan dan jangan perlihatkan ketakutan Anda.
i. Satu-satunya cara menghilangkan ketakutan terhadap anggota klub yaitu bekerja bersama dengan mereka.
j. Berhentilah bersembunyi dari objek pelayanan Kembangkan citra diri dan kepercayaan diri Anda dengan memperbaiki berbicara dengan diri sendiri (solilokui). Jika Anda merasa rendah diri maka biarkanlah keadaan itu seperti apa adanya.

2. Kemarahan

a. Hindari sindiran dan bahasa tubuh yang bersifat konfrontatif.
b. Jangan mempertahankan diri Anda sendiri atau membuat alasan-alasan.
c. Tawarkan minat Anda dalam membantu anggota klub.
d. Hapuskan kecenderungan membuat asumsi tentang apa yang mereka katakan.
e. Pastikan Anda mempunyai kapasitas mental dalam memberi layanan.
f. Hentikan kemarahan Anda selekas mungkin. Coba fokuskan perhatian kepada bagian keluhan yang masuk akal. Jika sampai terjadi menyebut nama segala dan Anda merasa akan marah,

hentikan anggota klub dan mintalah ia menanti sebentar. Tawari ia kopi dan tinggalkan ruangan untuk mendinginkan suasana. Jika tidak mampu melakukannya, coba lepaskan diri Anda darinya sebentar dan pikirkan sesuatu yang ingin Anda lakukan, kemudian pastikan berbicara dengan diri sendiri agar tidak menambah parah situasi.

g. Berbicara dengan diri sendiri bisa berbahaya jika bunyinya seperti: "Orang ini membuat saya tampak bodoh. Dia berani bicara seperti itu pada saya? Saya lebih baik dari dirinya dan mengapa saya harus memaksa diri bertahan dalam keadaan ini? Seandainya saya dapat menamparnya." Oleh karena itu gantilah dengan, "Saya dapat menangani masalah ini dengan tenang dan akan memperlihatkan kelas serta profesionalisme saya meskipun ia tidak bisa. Saya disini untuk membantunya dan akan tetap membantunya."
h. Berdoalah untuk memberi Anda kekuatan.
i. Perkuat perhatian dari anggota klub apabila Anda memahami permasalahan itu. Ulangi pernyataan mereka, sehingga mereka tahu Anda menyimaknya.
j. Apabila Anda marah, hal terbaik yang harus dilakukan adalah mengakui bahwa Anda marah dan berbuat sesuai tanggung jawab Anda dengan tetap mempertahankan kontrol dan mengambil kepemimpinan pribadi.

3. Kesabaran

a. Beri empati kepada anggota klub.
b. Akui ketidaksabaran Anda dan lakukan usaha bersama untuk menyimak.
c. Pertahankan suara, nada, dan bahasa tubuh yang netral.
d. Ajukan pertanyaan untuk kejelasan dan beri saran-saran yang realistis.
e. Hindari bersikap kasar dan merendahkan.

f. Berlakulah profesional, tetapi tetap ramah. Ulangi keluhan anggota klub dengan kata-kata sendiri.
g. Hindari memberi pujian palsu atau penghargaan yang tidak tulus.
h. Hormati hak-hak anggota klub.
i. Jangan mempertahankan organisasi atau diri Anda sendiri.
j. Jangan menyela, kecuali jika menginginkan penjelasan.

4. Memalukan

a. Hindari berteriak atau memperlihatkan tanda-tanda fisik bahwa Anda kecewa. Hal ini hanya mempersulit masalah. Tekniknya adalah pikirkan diri sendiri sebagai mediator penting dan Anda orang paling terlatih untuk menangani masalah itu. Pertahankan sudut pandang ini di benak Anda ketika berhadapan dengan anggota klub.
b. Ingat, orang lain akan memberi simpati terhadap seseorang yang mendapat hinaan secara lisan bukannya terhadap mereka yang memberi hinaan, meskipun benar.
c. Jangan bersikap tidak sabar atau tidak ambil pusing karena ini hanya akan memperpanjang rasa sakit saja.
d. Hindarkan tertawa yang menunjukkan kegugupan atau mencoba memperingan suasana hati, karena sikap ini seperti menambah minyak ke dalam kobaran api saja
e. Arahkan pandangan mata Anda kepada anggota klub dan biarkan mereka tahu Anda memperhatikannya.
f. Usahakan dan suruh mereka duduk di tempat pribadi untuk membahas masalah itu jika memungkinkan.
g. Nyatakan masalah mereka dan kesediaan Anda untuk menanganinya dengan tepat.
h. Mintalah maaf atas gangguan itu dan biarkan mereka tahu bahwa Anda menghargainya sehingga mereka dengan cepat mendukung kata-kata Anda dengan tindakan.

5. Celaan

    a. Emosi yang menyertai celaan bisa berupa cacian, kebencian, hinaan, dan marah, dalam tingkat yang berbeda-beda. Pada layanan anggota klub, jika kita mencela anggota klub, cara menangani adalah dengan mengenali bahwa Anda memiliki pandangan yang berat sebelah terhadap suatu kelompok atas seseorang dan mengakui hal itu tidaklah bisa diterima. Sikap berat sebelah hendaknya tidak terlibat dalam tindakan atau perilaku Anda.

    b. Hindari berlaku klise dan membuat asumsi yang menggolong-golongkan orang. Perlu diingat, apa yang Anda yakini benar mungkin secara umum tidak dapat diterima dan bisa dianggap menghina bagi anggota klub. Misalnya meyakini bahwa orang-orang kaya suka membanggakan diri atau orang-orang Amerika sombong atau orang-orang Asia itu sulit dimengerti.

    c. Hindarkan mempergunakan sudut pandang kesukuan di dalam interaksi Anda dengan anggota klub yang mungkin bertentangan dengan apa yang mereka yakini, misalnya "negara Anda terlalu keras" atau "negara Anda terlalu liberal."

    d. Hati-hatilah terhadap bahasa tubuh dan ekspresi wajah yang membuka perasaan Anda dan yang dapat memecah belah.

    e. Pelajarilah mengapa Anda sampai merasa seperti itu. Cari informasi dan orang-orang yang mungkin bisa memberi perspektif lain.

6. Kesedihan

    a. Kenali mengapa Anda sedih.

    b. Ubah cara memandang diri sendiri dan dunia. Ciptakan sudut pandang baru pemberdayaan diri di mana Anda bisa memilih kebahagiaan dan bukan kesedihan.

    c. Ungkapkan rasa keprihatinan dan frustasi Anda dengan sahabat atau teman yang bisa dipercaya. Jika tidak memungkinkan, cari bantuan profesional untuk menyejukkan perasaan Anda.

d. Pelajari bagaimana bisa keluar dari suasana batin yang menyedihkan dan ketahuilah bagaimana caranya menaklukkan kecenderungan apapun untuk mengasihani diri sendiri.
e. Kenalilah kekuatan-kekuatan dan hal-hal positif yang Anda miliki, bukan yang negatif.
f. Isi jiwa dengan pikiran pikiran yang memberi semangat dan hindari membuat alasan mengapa Anda tidak dapat atau tidak akan dapat melakukan sesuatu. Namun usahakan mengetahui bagaimana dapat atau mengapa akan melakukan sesuatu.
g. Bergaulah dengan orang-orang positif yang dapat memberi nasehat untuk membangun optimisme.
h. Baca buku-buku positif dan hadiri seminar-seminar yang membahas masalah motivasi.
i. Dorong diri Anda untuk bersikap positif dengan para anggota klub. Sikap yang positif sangat menggairahkan dan dengan bersikap optimis dengan anggota klub, Anda akan menerima umpan balik positif yang bisa meningkatkan semangat Anda.

C. Teknik Menghadapi Anggota yang Sulit

1. Anggota Klub yang Bersikap Bermusuhan dan Agresif

a. Berharaplah merasa bingung, marah canggung, putus asa, atau takut.
b. Tempatkan diri Anda dalam sikap profesional. Ini penting untuk tidak membiarkan Anggota klub yang bersikap bermusuhan dan agresif menguasai Anda sepenuhnya.
c. Biarkan mereka mengetahui melalui sikap dan kata-kata Anda bahwa Anda berada dalam posisi memberi layanan terbaik dan tujuan Anda berada di sana adalah memberi layanan.
d. Beri mereka waktu untuk menurunkan emosi-emosinya. Jika Anggota klub berteriak, menjerit atau marah, Anda perlu memberi mereka waktu untuk mengungkapkan emosi-emosinya itu.

e. Tetaplah berada di tempat Anda bekerja (kecuali jika perlu pindah untuk mencegah kemungkinan adanya serangan fisik).
f. Terlibatlah dalam masalah yang dihadapi anggota klub. Ketika Anggota klub mulai kehilangan momentum, sekaranglah waktunya Anda terlibat dan menyatakan permasalahan serta minat Anda untuk mencari penyelesaiannya Tidaklah tidak sopan menyela anggota klub jika dia sudah berbicara lama. Adalah bijaksana melakukan hal seperti itu untuk menghindari pengaruh melingkar emosi-emosi yang jelek. Jika Anda menyela, sebutlah namanya, dan ulangi permasalahan itu sehingga dia tahu bahwa Anda menyimaknya.
g. Suruh mereka duduk. Karena kebanyakan orang bersikap kurang agresif ketika duduk, kiranya bagus untuk dicoba. Suruh mereka duduk di kursi. Jika mereka tidak ingin duduk, Anda hendaknya tetap berdiri.
h. Hindari konfrontasi langsung. Anda bisa memenangkan pertempuran itu, tetapi akan kalah perang.
i. Bersikaplah ramah. Sikap mereka yang bermusuhan dan agresif mungkin akan berubah dan menjadi ramah jika mereka menyadari bahwa mereka tidak seharusnya menakut-nakuti atau membuat Anda marah. Penting bagi Anda untuk mengikuti arus dan mengembalikan suasana atau menawarkan inisiatif baru ketika menyadari bahwa mereka mulai berubah.
j. Pertahankan kontak mata dan memperhatikan bahasa tubuh Anda. Sikap yang mengatakan Anda bersikap profesional, percaya diri, dan bersedia memberi layanan.
k. Nyatakan persepsi dan pendapat Anda dengan tegas, tetapi tidak dengan maksud konfrontatif.
l. Jangan berbantahan dengan anggota klub atau mencoba mengalahkannya. Ungkapan bahwa anggota klub selalu benar masih tetap berlaku (meski mereka nyata-nyata salah).

2. Anggota Klub yang Suka Mengeluh

   a. Simak keluhan-keluhan anggota klub meski Anda merasa bersalah atau tidak sabar.

   b. Usahakan tidak memberikan penilaian apakah keluhan-keluhan mereka benar atau salah.

   c. Nyatakan apa yang mereka katakan dengan mengulanginya dalam kata-kata Anda sendiri.

   d. Simak bahasa tubuh dan pilihan kata-kata mereka untuk menentukan kedalaman keprihatinannya.

   e. Jangan membenarkan atau meminta maaf atas dugaan-dugaan mereka, meski saat itu Anda membenarkan dugaan-dugaan mereka. Sebaliknya usahakan menemukan dasar untuk memecahkan suatu persoalan jika memang ada. Anggota klub mungkin hanya akan didengar saja.

   f. Hindarkan pola menuduh-mempertahankan tuduhan.

   g. Pastikan bahwa sikap Anda merupakan salah satu bagian dari layanan, jangan menyesal harus menangani suatu permasalahan.

   h. Nyatakan dan kemukakan fakta-fakta tanpa komentar.

   i. Cobalah beralih model pemecahan masalah dengan cara seperti berikut ini.

      1) Mengajukan pertanyaan-pertanyaan khusus sekaligus informatif.

      2) Meminta anggota klub untuk mencari fakta-fakta masalah.

      3) Mintalah agar keluhan-keluhan disampaikan secara tertulis untuk memastikan Anda mempunyai semua fakta-fakta.

      4) Menanyakan kepada anggota klub, "Apa yang ingin Anda dapatkan dari diskusi ini?"

3. Anggota Klub yang Bersikap Negatif

   a. Waspadalah terhadap sikap negatif. Sikap positif laksana virus, mudah menular, namun sikap negatif jauh lebih mudah menular.

b. Membuat pernyataan yang optimis namun realistis tentang keberhasilan keberhasilan di waktu yang lalu dalam menangani permasalahan- permasalahan serupa.
c. Jangan membantah anggota klub jenis ini terhadap sikap pesimis.
d. Jangan menawarkan penyelesaian penyelesaian alternatif sampai Anda merasa permasalahan-permasalahan telah dibahas dengan tuntas.
e. Apabila penyelesaian alternatif sedang benar-benar dipertimbangkan, menyatakan kemungkinan-kemungkinan permasalahan dan usaha-usaha apa yang dilakukan untuk menghindari permasalahan-permasalahan itu.
f. Pandanglah anggota klub jenis ini sebagai potensi permasalahan permasalahan yang harus dipecahkan.
g. Beritahu rencana rencana Anda untuk mengambil tindakan tanpa keraguan.
h. Waspadalah untuk bertindak terlalu tergesa-gesa sebelum siap atau mempunyai informasi untuk mengambil tindakan itu.

4. Anggota Klub yang Bersikap Defensif

a. Hindarkan perdebatan apapun risikonya.
b. Jangan gunakan kata-kata yang bernada menyalahkan lain kali Anda hanın melakukan ini, mengapa tidak.
c. Simak dengan simpati keluhan keluhan anggota klub.
d. Jangan membenarkan alasan atau membuat alasan.
e. Pastikan bahasa tubuh Anda terbuka dan responsif.
f. Bersikaplah profesional dan ramah.
g. Hindarkan untuk berusaha terlalu ramah.
h. Ulangi dengan kata-kata Anda sendiri keluhan-keluhan anggota klub supaya mereka tahu Anda menyimak dan memastikan bahwa Anda telah mendengar keluhan itu dengan benar.

i. Biarkan mereka tahu melalui tindakan dan kata-kata bahwa Anda memperdulikan mereka, bahwa Anda akan membantu dan ingin menindaklanjuti persoalan itu.

5. Anggota Klub yang Mementingkan Diri Sendiri

   a. Bersikaplah profesional dan hangat.
   b. Pancarkan sikap yang apresiatif dan hormat.
   c. Jangan takut mengambil alih situasi.
   d. Gunakan pertanyaan-pertanyaan dugaan (hindarkan sikap konfrontatif).
   e. Ambil tanggung jawab pribadi dan biarkan konsumen mengetahui, ini merupakan hal yang harus Anda selesaikan.
   f. Perlihatkan ketulusan di dalam memecahkan keluhan dengan melaksanakan apa yang telah Anda katakan. Anda tidak boleh manis di bibir saja. Kata-kata dan tindakan harus selaras.
   g. Jangan mau ditakut-takuti jika mereka menuntut untuk bertemu atasan Anda. Mintalah kepadanya agar Anda diizinkan terlebih dahulu menangani persoalannya dan jika mereka masih belum puas, baru hadapkan mereka ke atasan Anda.
   h. Bersikaplah percaya diri dan yakin akan kemampuan Anda, dan Hindari berlaku bersaing dengannya.

D. Teknik Menangani Keluhan

1. Pertahankan fokus layanan anggota klub.
2. Jangan menangani suatu keluhan secara pribadi.
3. Hindari perilaku defensif.
4. Pergunakan keluhan sebagai kesempatan untuk menambah nilai khusus terhadap layanan.
5. Kenali kebebasan Anda dalam membantu anggota klub (seberapa jauh Anda dapat bantu anggota klub).
6. Pertahankan watak profesional (jangan sekali-kali kehilangan kesabaran).

7. Hindari berkata: “Ini kesalahan saya. Saya hanya menjalankan tugas. Anda seharusnya yang melakukan ini.”
8. Pisahkan emosi dengan fakta-fakta.
9. Belajarlah bagaimana anggota klub ingin permasalahannya dipecahkan.
10. Berikan jawaban sesegera mungkin.
11. Selalu laksanakan pekerjaan yang pernah Anda janjikan. Jangan sekali-kali mengingkari janji.
12. Jangan memperlihatkan sikap konfrontatif.
13. Perlihatkan betapa pentingnya anggota klub dalam beberapa cara, baik melalui perilaku maupun kata-kata.
14. Jangan menghindari keluhan (hadapi dan atasi secara langsung).
15. Sering-seringlah menyebut nama anggota klub selama percakapan.
16. Ungkapkan perhatian dan minat Anda untuk menemukan hasil yang positif.
17. Ulangi persoalan untuk mendapat kejelasan dan perlihatkan kepada anggota klub bahwa Anda memahami persoalan mereka.
18. Hindari rasa malu.
19. Ambil tanggung jawab pribadi untuk menangani keluhan.
20. Lihat suatu permasalahan dari sudut pandang anggota klub.
21. Hindari sikap berpihak kepada anggota klub terhadap organisasi Anda, seperti membenarkan kejelekan organisasi seperti yang dikatakan anggota klub.
22. Jangan membenarkan atau bersikap protektif baik pada diri sendiri ataupun orang lain.
23. Bersikaplah terbuka terhadap keluhan dan perlihatkan kesedihan yang tulus untuk membantu.
24. Kenalilah bahwa keluhan itu alamiah dan akan bertambah parah jika tidak segera diperhatikan.

25. Bekerjalah dengan rekan kerja untuk memecahkan keluhan-keluhan anggota klub jika diperlukan.
26. Pahami perbedaan antara kepedulian dan keluhan (campur tangan awal dapat menghindari terjadinya keluhan).
27. Ingat, sulit menyenangkan setiap orang selamanya (namun hendaknya dilakukan setiap saat agar bisa memberikan perlakuan yang cepat, efisien dan menyenangkan kepada setiap anggota klub).
28. Kontrol bahasa tubuh Anda.

BAB X
DASAR-DASAR ILMU MELATIH

A. Ruang Lingkup Latihan

Latihan yang baik dan benar merupakan salah satu hal yang menonjol dan penentu dalam perkembangan prestasi pembibitan dan permasalahan olahraga. Bagaimana besar dan banyaknya dana, fasilitas, sarana dan prasarana yang disediakan, betapa hebatnya bakat anggota, akan tetapi tanpa berlatih yang baik, benar tidak mungkin dapat menghasilkan prestasi yang diharapkan.

1. Tujuan Latihan (*training*)

   Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh pelatih (*coach*).

   a. Latihan Fisik

      Latihan ini ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Beberapa hal yang mencakup komponen-komponen fisik antara lain sebagai berikut.

      1) Latihan kekuatan (*strength*).
      2) Latihan daya tahan (*endurance*).
      3) Latihan kelentukan (*flexibility*).
      4) Latihan kecepatan (*speed*).
      5) Latihan daya (*explosive*).

6) Latihan koordinasi (*coordination*).

7) Latihan keseimbangan (*balance*).

8) Latihan kelincahan (*agility*) dan sebagainya.

b. Latihan Teknik

Latihan ini untuk mempermahir teknik-teknik gerakan umpamanya latihan jalan cepat (gerakan tangan, kaki dan sikap badan). Latihan gerak jalan dan lari, latihan lari, latihan menendang bola, melempar, melompat tinggi. melompat jauh, *smash, service*, menendang, menangkis dan sebagainya. Latihan teknik ini adalah latihan yang dikhususkan untuk membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan *neuromuscular*, agar dalam penampilan pertandingan dan perlombaan nanti, teknik-teknik tersebut dapat dilakukan secara baik.

c. Latihan Taktik

Latihan ini dimaksudkan untuk menumbuh kembangkan daya tafsir si atlet mengenai pola-pola permainan, strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan regu kita. Latihan taktik ini dapat diberikan secara perorangan atau beregu dalam suatu permainan (*team*)

d. Latihan Mental

Dalam melengkapi dari tujuan latihan seperti apa yang telah diuraikan di atas, maka latihan mental tidak kurang pentingnya dalam meningkatkan prestasi dan keterampilan si atlet. Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan maturasi (kedewasaan), atlet, serta perkembangan emosional-impulsif, umpamanya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, sportifitas, kematangan juara, keseimbangan emosi sungguh pun dalam situasi stres.

2. Batasan Latihan

Latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya. Penambahan beban latihan tersebut berdasarkan kemampuan atlet dan hasil pemeriksaan tim medis. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan kepada atlet antara lain sebagai berikut.

a. Sistematis latihan bahwa latihan itu diberikan dari yang mudah kepada yang sukar atau dari yang lebih sederhana ke yang lebih kompleks, berencana menurut jadwal, menurut pola, sistem tertentu dengan metode yang baik.
b. Setiap teknik atau bagian teknik haruslah diulang sesering mungkin maksudnya agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya, maksudnya ialah setiap kali secara periodik maupun berkala, beban latihan harus ditambah.

B. *Coaching* (Melatih)

Menurut kamus lengkap yang ditulis oleh Prof. Dr. S. Wojowaskito WJS Poerwadarminta bahwa yang dimaksud dengan *coach* adalah mobil dan pelatih (olahraga). Yang diartikan dalam penulisan ini adalah yang kedua yaitu pelatih olahraga.

1. *Coaching* sebagai ilmu

Haruskah disadari dan mengerti bahwa dalam *coaching* kita selalu akan berhadapan dengan manusia, bukan dengan benda mati, jadi dengan benda hidup yang mempunyai susunan tulang belulang aneka ragam otot, saraf otot, panca indra, jantung, hati, paru-paru dan sebagainya. Artinya, bahwa seorang *coach* harus mengetahui dan memperdalam bidang-bidang pengetahuan seperti yang telah disebuntukan di atas. Dari seorang pelatih diharapkan betul-betul menguasai bahan-bahan yang akan diajarkannya.

Seorang anggota KJS akan menghargai *coach*-nya apabila *coach*-nya benar-benar menguasai keahliannya, bukan hanya dalam segi teknis dan taktis saja, tetapi juga segi-segi atau ilmu-ilmu yang berhubungan dengan tubuh, perkembangan dan pertumbuhan tubuh, ilmu gerak, gizi, susunan tulang belulang, otot-otot, saraf dan mengenai jantung, pengaruh-pengaruh latihan pada sistem tubuh, ilmu kemasyarakatan, ilmu jiwa, serta kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Tanpa penguasaan ilmu-ilmu pengetahuan tersebut, kecil sekali kemungkinan seorang *coach* akan dapat berhasil dengan baik dalam pekerjaannya. Penjelasan di atas itulah yang memperkuat anggapan bahwa *coaching* itu sebenarnya adalah suatu ilmu pengetahuan sebagaimana pula ilmu-ilmu pengetahuan yang lainnya.

2. *Coaching* sebagai Seni

Di atas telah kita katakan *coaching* sebagai ilmu, dimana sebetulnya letak seninya daripada *coaching*. Seninya terletak pada implementasi, cara penerapannya dalam bidang *coaching*. Hal penerapan ini sebenarnya tidaklah semudah yang diduga banyak *coach* yang telah berpengalaman berpendapat bahwa cara penerapannya jauh lebih sukar daripada mempelajari ilmu-ilmu itu sendiri. Disini dibutuhkan keahlian, kecakapan, kecerdasan, bakat serta seni seorang *coach*. Oleh karena itu, ilmu jiwa akan banyak berperan. Biasanya bakat dan pengalaman bertahun- tahun merupakan faktor yang penting bagi setiap *coach* (pelatih).

Tanpa seni akan kecil kemungkinan seorang *coach* untuk dapat menghasilkan prestasi optimal untuk anggotanya. Oleh sebab itu, dapat kita simpulkan bahwa *coaching* itu bukan ilmu saja, tetapi juga seni atau sebaliknya. *Coaching* itu bukan hanya suatu seni tetapi juga suatu ilmu seniman dan seorang ilmuwan. Tugas seorang *coach* jauh lebih luas daripada sekadar melatih di lapangan saja. Seorang *coach* adalah seorang guru, pendidik, bapak, teman sejati Sebagai seorang guru dia disegani, sebagai bapak dia dicintai dan sebagai teman sejati hanyalah dia yang dipercayai dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati.

Seorang *coach* akan selalu bersimpati dengan atlet-atletnya dalam hal perasaan, kesenangan, kesedihan, emosi dan sebagainya. Seorang *coach* mencerminkan manusia yang bagaimana yang tumbuh dan berkembang di bawah asuhannya: "*a coach is a better teacher*." Seorang *coach* juga harus tahu tentang keadaan atlet-atletnya, hubungan keluarganya, kedudukan orang tuanya, sifat-sifatnya, tabiatnya dan riwayat kesehatannya. Di samping tugas-tugas tersebut, masih banyak tugas-tugas termasuk bidang kerja seorang *coach*, umpamanya bidang organisasi, penelitian dan sebagainya. Dengan demikian, seorang *coach* harus mencurahkan lebih banyak waktu dan tenaga untuk pekerjaan *coachingnya*, daripada pekerjaanya yang rutin. Malah lebih dari itu sehari-hari liburnya sering harus dikorbankan untuk kegiatan-kegiatan perlombaan atau pertandingan.

Melihat pekerjaan terlalu berat dan luas, kadangkala menimbulkan ketegangan-ketegangan dalam jiwanya. Apabila seorang *coach* sudah menghindar dari tugas-tugas yang diberikan kepadanya, ini suatu pertanda bahwa kemampuan di bidang *coaching* sudah mulai menurun, sebaliknya ia segera mengundurkan diri dari pelatih. Apabila dipaksakan juga akan menyebabkan sesuatu hal yang menyiksa dirinya dan juga diri orang lain.

3. Latar Belakang Pendidikan

   Mengingat tugas-tugas seorang *coach* (pelatih) yang demikian luas, berat dan kompleks, bukan saja di bidang gerak tubuh manusia akan tetapi juga di bidang-bidang pendidikan, kesehatan, kejiwaan dan sebagainya. Maka seyogyanya seorang *coach* mempunyai latar belakang pendidikan yang ada kaitannya dengan ilmu-ilmu yang disebutkan di atas.

4. Ilmu Urai atau Anatomi.

   Ilmu urai atau anatomi tidak kurang pentingnya dari ilmu faal. Seorang *coach* juga harus mengetahui ilmu urai yaitu tentang susunan dan fungsi tulang-tulang dan susunan dan fungsi otot-otot.

5. Pengalaman dalam Olahraga

   Pengalaman-pengalaman sebagai olahragawan dalam suatu tim boleh dikatakan merupakan suatu keharusan untuk seorang *coach*, karena hal ini akan bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak. Tidak ada cara yang lebih baik baginya dalam mendapatkan suatu pengertian yang lengkap tentang kehidupan seorang olahragawan selain mengalami sendiri kehidupan yang demikian.

6. Pendidikan Tambahan

   Sebagaimana ilmu pengetahuan lainnya, ilmu *coaching* dari tahun ketahun juga terus berkembang dan perkembangan ini akan terus berlangsung sebelum dapat dibuktikan bahwa batas-batas kemampuan manusia telah mencapai titik terakhir. Sejarah telah membuktikan, bahwa batas-batas kemampuan manusia yang diramalkan oleh beberapa ahli olahraga tak mungkin lagi dapat dilampaui, akhirnya hanyalah merupakan khayalan belaka. Sembilan koma sembilan detik yang telah diciptakan oleh seorang pelari 100 meter dari Amerika Serikat telah membantah ramalan bahwa manusia tak mungkin akan mencatat waktu di bawah sepuluh detik untuk 100 meter. Demikian pula pemecahan-pemecahan rekor yang masih terus terjadi dalam nomor-nomor atletik, renang, menembak, panahan, balap sepeda dan lain-lain, cabang olahraga membuktikan bahwa ilmu *coaching* masih terus akan berkembang

   Penemuan-penemuan baru dalam bidang-bidang pengetahuan, ilmu faal, *body machanis*, gizi dan sebagainya banyak memberikan sumbangan dalam perkem bangan-perkembangan tersebut. Oleh karena itu seorang *coach* harus berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya, meng-*upgrade* dirinya dalam bidang *coaching*. Cara yang efektif adalah misalnya dengan mengikuti penataran-penataran mengenai *coaching*, konferensi *coach*, melakukan diskusi-diskusi serta tukar menukar ide, pengalaman-pengalaman dan metoda latihan yang baru, baik dengan rekan-rekan *coach*-nya maupun dari *coach-coach* lain cabang olahraga dan ahli ilmu

pengetahuan harus berisi buku-buku, majalah-majalah teknik dan literatur-literatur olahraga lainnya yang baru agar dia selalu *up to date* dengan perkembangan-perkembangan yang terbaru dan yang paling modern dalam bidang *coaching*. *Coach* yang tidak bisa mengikuti zaman yang kehilangan jejak dalam perkembangan-perkembangan yang terbaru di bidang olahraga pada umumnya nanti tidak akan sukses dalam pekerjaannya. Dan hal ini akan tercermin nanti pada prestasi atlet-atletnya, maupun tinggi atau rendahnya nilai ambang ilmu pengetahuan serta seni yang dimiliki *coach*.

C. Sifat dan Kualitas Kepribadian

Kualitas kepribadian seorang *coach* akan banyak menentukan sukses, tidaknya dia dalam pekerjaannya. Kualitas kepribadian dapat diartikan sebagai watak dan tabiat yang dicerminkan seseorang pada waktu dia bertindak dan beraksi sebagai anggota masyarakat. Personalitas atau kepribadian seseorang merupakan kesatuan daripada berbagai karakteristik yang memberikan gambaran kepada orang-orang sekitarnya tentang watak dan perangai individu tersebut. Kualitas kepribadian seseorang *coach* adalah penting sekali oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas personalitas yang beraneka ragam, coraknya dan yang seringkali kompleks dan memusingkan. Kualitas-kualitas, sifat-sifat dan ciri-ciri yang akan diuraikan dibawah ini adalah beberapa kualitas yang khas dari seorang *coach* yang baik.

1. Tingkah Laku

   Pertama-tama tingkah polah serta tabiatnya haruslah bebas daripada cela dan cerca. Dia harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya maupun masyarakat sekitar memandang dirinya sebagai suatu manusia model. Sebagai panutan para atlet, terutama yang masih muda-muda, sering kali mengidentifikasikan dirinya dengan tingkah laku dan tabiat *coach*-nya. Oleh karena itu, tipe personalitas yang baik harus senantiasa tercermin pada seorang *coach*.

2. Sikap Sportif

   Seorang *coach* harus pula mencerminkan contoh daripada *good atau true sportsmanship*. Sikap sportif seorang *coach* (ataupun atlet) terutama akan tampak pada sikapnya selama pertandingan berlangsung dan setelah suatu kemenangan maupun kekalahannya. Seorang yang sportif pandai mengontrol emosinya. Suatu kemenangan pun tak akan membuatnya sombong. Ia tidak akan mendemonstrasikan kegembiraannya atau sikap keunggulan di depan lawan yang dikalahkannya. Sebaliknya, secara spontan dia akan memberikan selamat kepada lawannya yang telah berhasil mengalahkannya. Jujur, disiplin, bermain keras tapi bersih, tidak mengadakan perbedaan atau diskriminasi di antara para atletnya adalah beberapa sifat *good sportsmanship.*

3. Kesehatan

   Di atas telah diterangkan betapa berat sebenarnya pekerjaan seorang *coach*. Di samping pekerjaan sehari-hari, dia harus mempersiapkan rencana-rencana latihan untuk esok hari, menganalisa dan mengevaluasi pekerjaannya yang lalu, mengamati permainan regu-regu lawan yang bakal menjadi lawan regunya, seringkali pula dia harus ikut bermain dengan atlet-atletnya, atau memberikan demonstrasi daripada teknik-teknik yang benar, taktik pertahanan dan penyerangan yang betul dan sebagainya. Oleh karena itu, kesehatan, energy, dan vitalitas yang besar adalah penting untuk dimiliki setiap *coach*. Istirahat, reaksi, serta makan yang cukup akan banyak membantu terjaminnya kesehatan *coach*.

4. Kepemimpinan (*Leadership*)

   Coach haruslah merupakan seorang individu yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada anak-anak asuhannya, maupun kepada pembantu-pembantunya. Dia juga harus dapat bekerja sama dan bergaul dengan orang banyak, menyelami isi hati mereka, dapat mengeluarkan berbagai pendapat dan pandangan secara jujur dan terbuka. Dia harus pula dapat

mengerti, menerima dan mengembangkan pandangan serta pendapat orang lain. Keputusan serta sikapnya adalah tegas, tidak meragukan, apalagi mencurigakan. Seorang *coach* yang baik akan juga selalu memperlihatkan wibawanya sebagai seorang pemimpin dan sifatnya sebagai seorang gentlemen, meskipun regunya berada dalam keadaan kritis, meskipun aslinya terlalu banyak membuat kesalahan-kesalahan atau meskipun keputusan-keputusan wasit dirasakan berat sebelah Wibawa harus tetap dipegang teguh, baik setelah suatu kemenangan yang gemilang maupun, suatu kekalahan yang menyayat hati.

5. Keseimbangan Emosional

   Kesanggupan untuk bersifat wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa, merupakan suatu ukuran daripada keseimbangan emosional seseorang. Seorang *coach* akan sering kali berada dalam keadaan stres, tekanan emosional serta suasana ketegangan yang terus-menerus, terutama selama kompetisi sedang berlangsung. Oleh karena itu, seorang *coach* seharusnya dapat memperlihatkan *self control* serta memberikan dorongan dan efek ketenangan kepada atlet-atletnya.

   Tindakan-tindakan emosional seorang *coach* yang tak terkendalikan, seperti mengumpat pemain lawan, menunjuk *supporters* lawan, protes keras terhadap keputusan-keputusan wasit dan sebagainya, hanya akan lebih mengeruhkan suasana dan menegangkan pemain-pemainnya sendiri hal mana kemudian akan dapat menggoyahkan keseimbangan mental mereka yang akibatnya hanyalah negatif saja, efek negatif adalah misalnya hilangnya koordinasi, menurunnya keterampilan, porak-porandanya taktik dan sebagainya. Selain itu pengaruhnya akan pula negatif di mata penonton, *supporters* dan masyarakat. Malah *supporters* yang tadinya memihak timnya, bisa berbalik membenci, hanya oleh karena sikap *coach* yang memuakkan.

6. Pengetahuan dan Keterampilan

Tak boleh diragukan lagi bahwa pengetahuan sampai ke berbagai hal yang terperinci tentang olahraga yang dilatihnya, baik segi-segi teknik, taktik, peraturan- peraturan pertandingan maupun perlombaan, berbagai sistem dan metode latihannya maupun segi *offense-deffense*-nya adalah mutlak harus dikuasai oleh seorang *coach*. Pengetahuan secara mendetail hingga hal-hal yang paling sulit tentang teknik cabang olahraganya adalah penting sekali. Mengetahui secara garis besar saja tidaklah cukup untuk mencapai suatu tingkatan prestasi yang tinggi. Prestasi maksimal atau optimal seorang atlet hanyalah mungkin tercapai apabila *coach*-nya benar-benar menguasai segala seluk-beluk training dan *coaching.*

Demikian pula pengetahuan *coach* tentang bentuk-bentuk formasi permainan, strategi-strategi pertahanan dan penyerangan, prinsip-prinsip training dan sebagainya. Pengetahuannya haruslah sedemikian mendalamnya sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regunya dengan suatu penyerangan atau pertahanan yang tidak dikenalnya. Kecuali tahu, seorang *coach* juga harus cukup terampil dan tangkas melakukan cabang olahraganya, sehingga sewaktu-waktu harus sanggup mendemonstrasikan gerakan-gerakan yang penting dan yang sukar dimengerti bila hanya diterangkan dengan kata-kata. Misalnya, seorang *coach* KJS barus dapat mendemonstrasikan teknik yang benar dari SJS, SPI, bentuk jalan cepat, teknik *jogging*. Jelaslah di sini bahwa pengalaman-pengalaman sendiri menjadi atlet adalah penting sekali, terutama menjadi atlet inti suatu tim. Bila seorang *coach* merasa bahwa dia kurang dalam melakukan teknik dari cabang olahraganya, maka sebaliknya dia melatih dirinya sendiri, terutama dalam teknik-teknik yang belum begitu dikuasai tersebut. Dengan demikian, dia akan berkembang menjadi seorang *coach* yang lebih efektif.

7. Imajinasi

   Imajinasi adalah kemampuan daya ingatan kita untuk membentuk berbagai khayalan mental tentang objek-objek yang tidak tampak. Termasuk di sini kemampuan kemampuan untuk membentuk gambaran gambaran mental daripada pengalaman-pengalaman yang telah lampau dan cita-cita di kemudian hari. Dalam banyak hal, imajinasi merupakan basis atau dasar daripada olahraga. Para *coach* sering menghabiskan banyak waktu memimpikan, membayangkan, berimajinasi pola-pola permainan buru, sistem-sistem pertahanan dan penyerangan baru, taktik-taktik, teknik-teknik metode latihan yang lebih efektif dan sebagainya.

   Pengalaman yang lalu, tukar-menukar pendapat dengan para *coach* dan ulasan mengenai olahraga yang dibacanya, teknik, taktik dan pola permainan lawan yang dilihatnya dalam pertandingan, semua ini merupakan bahan-bahan mentah yang tertumpuk di dalam benaknya untuk kemudian dipergunakan dalam pembentukan ide-ide baru, serta pengembangan kreasi baru. Seorang *coach* yang baik adalah orang yang mempunyai daya imajinasi yang konstruktif dalam cabang olahraganya. Daya imajinasi ini penting dimiliki oleh karena metoda latihan yang semakin lama, semakin menjadi efektif. Oleh karena itu, biasanya *coach* yang lebih kuat daya imajinasinya dan daya kreasinya akan lebih berhasil dalam membentuk suatu tim yang kuat. Teknik baru, taktik penyerangan dan pertahanan baru, metoda latihan baru untuk penyerangan dan pertahanan baru, metoda latihan baru untuk mempercepat belajar sesuatu harus senantiasa dicari dan dikarangnya.

8. Ketegasan dan Keberanian

   Biasanya *handycap* yang terbesar daripada seorang *coach* adalah kurang beraninya *coach* untuk mengambil suatu keputusan yang tegas akan tetapi yang sebenarnya bermanfaat. Tidak jarang kita mendengar ucapan atlet seperti “saya tidak mengerti mengapa *coach* tidak mengganti si Agus yang waktu itu sedang tidak dalam

kondisi sehat" atau teriakan-teriakan penonton yang meminta agar seorang pemain sepak bola diganti oleh pemain lain.

Meskipun ungkapan-ungkapan mereka saling keliru oleh karena kurang mengetahui kondisi sebenarnya daripada pemain tersebut atau oleh karena ungkapannya hanya terdorong oleh emosi saja, sering pula sebenarnya pendapat mereka itu betul dan memang *coach* nyalah yang salah dan takut menggants pemain tersebut. Ada pula *coach* yang meskipun sudah tahu bahwa dia salah, tetap tidak mau mengeluarkan si pemain yang kurang baik, karena biar hal itu dilakukannya juga, seakan-akan dia harus tunduk kepada permintaan penonton, sehingga dengan demikian dirasakannya bahwa gengsinya akan berkurang. Dia *toh* seorang *coach* dan dia juga lebih tahu dari penonton. Contoh kurangnya keberanian seorang *coach* sudah terlalu sering kita jumpai di lapangan olahraga, baik pada waktu latihan maupun pada waktu pertandingan. Kiranya kita semua sependapat bahwa seorang *coach* haruslah berani mengambil suatu keputusan yang tegas akan tetapi wajar terhadap atlet atletnya, lepas dari persoalan bagaimana kedudukan atlet tersebut atau orang tuanya di masyarakat dan lepas daripada kemungkinan-kemungkinan timbulnya tekanan dari luar.

Menganakemaskan atau mendahulukan seorang pemain oleh karena ada kepentingan pribadi dengan atlet tersebut haruslah dijauhi. *Coach* harus berani bila perlu mengganti kapten regu atau seorang pemain ulung dengan seorang pemain lainnya yang meskipun kurang baik, lebih dapat diandalkan saat itu. Dia juga harus berani melarang seorang pemain yang baru sembuh dari sakit untuk bermain, meskipun pemain itu sendiri memaksa untuk bermain atau meskipun penonton mendesaknya. *Coach* harus berani melindungi dia dari bahaya atau cedera olelı karena pemain yang baru sembuh saat itu masih lemas.

9. Memilih Pemain

Memilih pemain-pemain untuk menyusun suatu team yang kuat dan tangguh sering kali merupakan tugas yang berat, rumit dan

memusingkan. Masih sering kita lihat para *coach* ataupun panitia yang berwenang dalam pemilihan team, memilih pemain-pemain selalu berdasarkan evaluasi yang subjektif atau penganak emasan saja, sehingga dengan cara pemilihan tersebut kurang dapat dipertanggungjawabkan, terutama dalam cabang-cabang olahraga dimana prestasi atlet tidak dapat diukur secara eksak dan objektif. Misalnya, dalam cabang olahraga *basket ball, voley ball*, sepak bola dan banyak *team sport* lainnya.

10. Humor

Suatu atlet yang tampaknya remeh akan tetapi sering pula ikut menentukan sukses tidaknya seorang *coach* adalah sensenya akan humor. Banyak atlet yang berpendapat bahwa humor adalah sifat yang terpenting dimiliki seorang *coach*. Kemampuan untuk membuat orang lain merasa rileks dengan jalan memberikan nomor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru, baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan. Akan tetapi sebaiknya penyajian humor yang tidak pada tempatnya dan tanpa mengingat waktu dan situasi yang tepat akan pula dapat merusak suasana humor pada saat sedang dibutuhkan suasana serius tersebut.

Penyajian humor atau lelucon harus pula mengenal batas, oleh karena atlet muda sering kali mempunyai kecenderungan untuk melebih-lebihkan atau melantur-lanturkan lelucon sehingga ungkapan itu akhirnya tidak lucu lagi. Dan kemudian dapat berubah menjadi cemooh atau ejekan sehingga menyinggung perasaan orang lain. Seorang *coach* harus pula memiliki falsafah yang baik tentang olahraga dan training. Dia harus sadar bahwa apa yang dikerjakannya adalah benar, bermanfaat bertujuan dan merupakan sumbangan yang vital guna mencapai tujuan tersebut.

Dia adalah seorang guru, pendidik, seorang ayah dan oleh karena dia senantiasa berhubungan dengan anak-anak muda yang sedang dalam fase pertumbuhan badan dan pembentukan watak, maka

segala ucapan dan tindak tanduknya akan pula mempunyai peranan yang penting dalam pembentukan falsafah hidup si anak. Tidak mungkin seorang *coach* berpegang selalu pada prinsip "kerjakan apa yang kukatakan, bukan apa yang kulakukan." Contoh serta teladan yang diperlihatkannya di lapangan akan ikut menentukan tingkah polah atletnya, regunya dan sering pula berpengaruh pada penonton.

Demikian beberapa kualitas atau ciri-ciri kepribadian seorang *coach* yang baik. Tentu saja masih banyak sifat-sifat baik lainnya yang belum dikemukakan di sini, akan tetapi sifat-sifat yang diuraikan di atas adalah yang dianggap terpenting yang perlu dimiliki oleh seorang *coach* Memang tidak mungkin diharapkan dari seseorang untuk memiliki setiap ciri tersebut secara sempurna. Akan tetapi cukuplah kiranya bila usaha ke arah kesempurnaan tersebut telah dilakukan dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, setiap *coach* haruslah sanggup dan berusaha sebaik-baiknya untuk belajar dari pengalaman pengalaman agar dapat berkembang menjadi *coach* yang lebih *nature*, lebih realistis dan lebih efektif, sehingga kesuksesan dalam karir *coach*-nya akan banyak bergantung pada faktor tersebut.

Dengan berlatih secara sistematis, terukur, teratur dan melalui pengulangan pengulangan, maka kerja faal tubuh akan menjadi bertambah baik. Gerakan-gerakan yang semula sukar untuk dilaksanakan, lama kelamaan akan merupakan gerakan otomatis yang reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat saraf daripada sebelum melaksanakan latihan-latihan tersebut. Sehingga dengan demikian mengurangi pula jumlah tenaga yang dikeluarkan karena gerakan-gerakan yang tidak diperlukan kini dapat diabaikan. Penggunaan latihan yang konstan, yang dilakukan berulang-ulang bila tidak dibarengi dengan penambahan beban, tidak akan mencapai latihan meskipun jumlah pekerjaan yang dilakukan sama. Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan di sini adalah prinsip-prinsip yang dianggap paling penting yang dapat

diterapkan. Prinsip-prinsip umum ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih agar tugas sebagai seorang pelatih dapat berhasil guna dan berdaya guna

D. Pemanasan (*Warming Up*)

Memanaskan tubuh, menaikan suhu tubuh adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan faal dalam tubuh untuk menyiapkan organisme dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat. Cara yang dilakukan dalam memanaskan tubuh biasanya adalah melalui aktivitas-aktivitas jasmaniah seperti gerak jalan, gerak jalan cepat, gerak lari, *jogging* (lari lambat), latihan-latihan senam yang mencakup latihan kekuatan, kelentukan dan peregangan serta melakukan lari cepat (kira kira 30—40 cm). Cara ini diharapkan dapat membuat tubuh menjadi lentuk, lincah, harus pula dapat menggerakan seluruh organisme tubuh untuk siap bereaksi. Hal ini juga harus membantu olahragawan untuk mencapai keadaan fisik dan mental, sehingga olahragawan tersebut berada dalam kondisi fisik yang sebaik-baiknya dapat melakukan pekerjaan maksimal.

1. Kegunaan Pemanasan (*Warming Up*)

   Banyak pendapat pendapat para ahli olahraga dan ahli faal olahraga sebagian besar berpendapat bahwa kegunaan pemanasan dalam olahraga antara lain sebagai berikut.

   a. Untuk menaikan suhu tubuh.
   b. Membawa keinginan untuk bergerak (baik jasmani maupun rohani).
   c. Untuk menghindari cedera pada otot dan persendian.

   Menurut Karpovich, seorang ahli dalam ilmu faal olahraga berpendapat bahwa *warm up* tidak akan meningkatkan prestasi olahraga seorang atlet. Menurut dia pemanasan hanya dibutuhkan menghindari cedera-cedera otot dan persendian pada waktu melakukan olahraga berat. Pendapat ini juga dibenarkan oleh ahli-ahli dari *sport medicine*, antara lain Phillips, Suhic, Hodkins,

Mathews dan Snyder. Penelitian yang lain dari ahli-ahli di Denmark yang menyatakan bahwa pemanasan (*warm up*) menguntungkan untuk prestasi seorang atlet, akan tetapi mereka mengatakan bahwa pengaruh pemanasan dalam olahraga ialah untuk mencegah cedera otot dan persendian.

Di Indonesia masih ada yang berpendapat bahwa pemanasan tidak perlu dilakukan karena hanya membuang energi yang akan dipergunakan dalam pertandingan dan perlombaan. Berapa lamakah pemanasan (*warm up*) diberikan kepada seorang atlet atau seorang atlet yang melakukannya? Sampai saat ini, belum ada jawaban yang pasti dan meyakinkan. Pemanasan bagi seorang atlet akan berbeda-beda lama dan bentuknya karena disesuaikan dengan cabang olahraga yang akan dilaksanakan nantinya

2. Model Pelaksanaan Pemanasan *Warm Up* di Klub Jantung Sehat

   Idealnya pelaksanaan tentu berbeda-beda juga bagi setiap anggota tergantung kepada:

   a. Kelompok umur.
   b. Jenis kelamin.
   c. Kelainan yang diidap oleh anggota.
   d. Cabang olahraga yang akan dilakukan.

   Yang dilaksanakan selama ini, pemanasan di Klub Jantung Sehat, dilakukan secara klasikal (bersama-sama), baik yang muda maupun yang lanjut usia, perbedaan kelamin pun tidak dihiraukan, sejauh tidak menghalangi kemampuan dari pula anggota. Hanya diingatkan kepada anggota tentang akan adanya keluhan pelatih atas para medis. Bagi anggota yang mempunyai kelainan, hal ini tentu akan menjadi bahan perhatian yang paling utama. Perlu diperhatikan bahwa setiap bentuk latihan pemanasan yang ada latihan peregangannya, baik otot maupun sendi, haruslah dilakukan secara berhati-hati. Banyak para atlet, terutama para atlet muda untuk melaksanakan latihan peregangan secara berlebihan dan dalam waktu yang cepat,

hal ini akan menyebabkan cedera pada otot dan persendian. Setiap *warm up* sebaiknya diberikan perhatian serta pengawasan yang seksama oleh pelatih (*coach*).

Dari uraian di atas, dapat kita mengambil kesimpulan bahwa sebelum berlatih, bertanding maupun berlomba, penting bagi seorang anggota Klub Jantung Sehat atau atlet melaksanakan pemanasan (*warm up*) dalam rangka menyiapkan fisik dan *psychis.* Apabila latihan pemanasan dilakukan secara baik dan benar dan sesuai dengan kebutuhan, akan besar manfaatnya dalam memberikan kepercayaan dan persiapan untuk melaksanakan latihan yang nantinya akan dilaksanakan. Setiap atlet yang berpengalaman akan melaksanakan pemanasan sebelum terjun ke gelanggang pertandingan dan perlombaan. Dia mengerti bahwa *warm up* adalah perlu apabila tidak dilaksanakan akan mengundang bahaya.

3. Bentuk *Warming Up* (Pemanasan)

   Berjalan dan berlari merupakan dasar bagi setiap *warm up*, sedangkan bentuk bentuk latihan senam adalah merupakan bagian integral dari setiap pelaksanaan *warm up*. Setiap bentuk latihan haruslah digerakan secara ritmis, berirama dan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya. Pada umumnya kita mengenal dua bentuk latihan *warm up* yaitu untuk latihan maupun pertandingan. Keduanya mempunyai maksud yang sama antara lain sebagai berikut.

   a. Untuk menjaga agar tidak terjadi cedera.
   b. Untuk menghasilkan gerakan yang baik.
   c. Sistem faal tubuh agar bekerja lebih baik.
   d. Meningkatkan kesiapan mental atlet.

   Bentuk *warm up* sebelum latihan atau *training* adalah bentuk yang umum yaitu gerak jalan, gerak lari atau jalan dan lari disusul kemudian dengan senam. Dalam melaksanakan senam dianjurkan untuk melakukan latihan membungkuk (ke depan dan ke samping), meregang, loncat-loncat, dan menyepak tungkai ke atas.

4. Bentuk Latihan untuk Pertandingan

   Latihan senam pada pemanasan ini dikhususkan dan ditujukan kepada gerakan-gerakan yang akan dilakukan dalam cabang olahraga yang akan dipertandingkan atau diperlombakan. Jangan terlalu menekan kepada bentuk-bentuk latihan yang gerakannya mengejuntukan, seperti *push up* maupun *pull up,* akan tetapi lebih banyak gerakan-gerakan yang ditujukan kepada latihan melepaskan, meregangkan dan melemaskan gerakan-gerakan sendi. Intensitas latihan akhirnya diturunkan dengan latihan-latihan relaksasi untuk menenangkan atlet. Salah satu bentuk latihan adalah latihan pendinginan (*cooling down* atau *warming down*). Adapun tujuan latihan pendinginan ini antara lain sebagai berikut.

   a. Untuk menurunkan suhu badan.
   b. Untuk menyesuaikan jasmani dan rohani ke suasana berikutnya.
   c. Untuk mengurangi ketegangan.

   Latihan pendinginan ini sering diabaikan oleh atlet. Caranya adalah dengan melanjuntukan jalan atau lari secara perlahan-lahan dengan demikian ketegangan akan berkurang secara berangsur-angsur, sehingga tidak ada risiko yang timbul, sakit-sakit, otot yang robek juga akan terhindar dari sakit atau kaku otot.

E. *Circuit Training*

Circuit training diperkenalkan oleh R.E. Morgan dan GT. Adamson di University of Leeds di Inggris. Sistem ini semakin popular dan diakui oleh sebagian besar pelatih (*coach*) dan guru-guru pendidikan jasmani, karena menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam meningkatkan kesegaran jasmani tubuh, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas dengan jalan sebagai berikut.

1. Melakukan sebanyak mungkin latihan dalam suatu waktu yang telah ditentukan.
2. Melakukan suatu jumlah latihan yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pelaksanaan *circuit training* adalah dalam suatu medan akan ditentukan beberapa pos atau stasiun, umpamanya ada 5 atau 10 pos atau stasiun. Di setiap pos, atlet diharuskan melakukan suatu bentuk latihan yang sudah ditentukan. Latihan itu bisa tanpa alat atau dengan alat. Sebagai contoh, bentuk-bentuk latihan yang harus dilakukan berturut-turut yaitu (a) lari *zig-zag*; (b) *push-up*; (c) *pull-up*; (d) *sit-up*; (e) *back stretching*; (f) lempar bola *medicine*; (g) *extensi* tungkai; (h) *vertical jump*; (i) *rowing exercise*; serta (j) *benh press* (tidur terlentang dengan mengangkat beban). Dengan sendirinya setiap bentuk latihan *harwish* dipilih sesuai dengan-cho yang kita ingin dikembangkan untuk cabang olahraga yang dilakukan. Umpamanya *jogging,* perlu dilatih otot tungkai, otot perut. Latihan *endurance*, otot punggung dan *schaguinya.*

Bila atlet telah melakukan semua pos atau stasiun yang ditentukan berarti bahwa atlet tersebut telah melakukan satu circuit. Setiap *circuit* harus diselesaikan dalam suatu jangka waktu yang sudah ditentukan sebelumnya oleh *coach*. Setiap kali berlatih atlet harus berusaha dengan bersungguh-sungguh untuk mencapai batas waktu tersebut. Batas waktu tersebut untuk setiap atlet tidak sama, karena setiap atlet tidak sama tingkatan kondisinya. Susta keuntungan pula dalam circuit ini adalah training ini dapat memberikan motivasi yang besar, oleh karena setiap kali atlet melakukannya, dia ditantang untuk memperbaiki rekornya sendiri dan untuk berkompetisi dengan atlet lainnya. Di bawah ini adalah contoh suatu program *circuit* yang mungkin dapat dipergunakan sebagai petunjuk dalam membuat bentuk-bentuk pergantian *circuit* lainnya.

1. Pos-01: lari dengan memindahkan 10 buah batu kerikil dengan jauh 20 meter.
2. Pos-02: *sit-up* 10 kali.
3. Pos-03: *pull-up* 5 kali.
4. Pos-04: *push-up* 10 kali.
5. Pos-05: *squat jump*, kedua tangan dibelakang kepala, lompat-lompat dengan kedua kaki, jarak 7,5 meter.

6. Pos-06: melempar bola tembok 10 kali dengan jarak 2 meter dari tembok (*medicine ball*).
7. Pos-07: *press* 10 kali dengan 50% kekuatan maksimal.
8. Pos-08: *vertical jump* 10 kali.
9. Pos-09: *rowing* 10 kali.
10. Pos-10: lari 150 meter.

BAB XI
DASAR-DASAR PRAKTIK MELATIH

A. Persiapan

1. Langkah Pertama: Datang Lebih Awal

   Datang di tempat minimal 15 menit sebelum latihan dimulai, lakukan pengecekan dan persiapan alat-alat penunjang latihan. Bila telah siap gunakan waktu untuk berbincang-bincang dengan anggota yang berkaitan dengan latihan, kesehatan dan lain-lain.

2. Langkah Kedua: Jaga Penampilan dan sikap

   Penampilan dan sikap seorang pelatih, terutama pakaian yang kita kenakan, jangan terlalu mencolok atau terlalu nyentrik yang mengakibatkan perhatian anggota terganggu, demikian pula sikap kita harus wajar dan tidak dibuat-buat.

3. Langkah Ketiga: Menyiapkan Peserta

   Berikan aba-aba yang jelas dan tegas, jangan loyo dan rapikan barisan, baik ke kiri maupun ke kanan atau ke depan dan ke belakang persiapan suara benar-benar siap. Jangan pada saat memberikan aba-aba terjadi gangguan pada suara.

4. Langkah ke-4: Kuasai Situasi

   Sebelum latihan dimulai harus dapat menguasai situasi, hal ini dapat membantu kita dalam pelaksanaan tugas. Di samping itu, persiapan program latihan harus sudah disiapkan dari rumah, sehingga dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar.

5. Langkah Kelima: Membuka Latihan

   Berikan sesuatu perhatian khusus kepada anggota dengan memberitahukan tentang kemungkinan atau akibat yang terjadi bila kondisi fisik tidak memungkinkan untuk memikul beban latihan (sakit, kurang tidur, nyeri-nyeri dada dan lain-lain). Ketahuilah secara dini tentang usia, faktor-faktor risiko kelainan jantung dan keluhan kesehatan anggota. Hal ini untuk menjaga hal-hal yang tidak diinginkan.

B. Pelaksanaan

1. Langkah Keenam: Berdoa

   Kita sadari bahwa melatih merupakan tantangan dan tanggung jawab yang besar. karena menghadapi hal yang fatal. Berdoa untuk keselamatan kita dan anggota perlu dilaksanakan.

2. Langkah Ketujuh: Mengukur Denyut Nadi Istirahat

   Pada umumnya, para pelatih menghitung nadi tergantung pada *cassette*. Usahakan lebih mengenal nadi masing-masing anggota dengan mematikan *cassette* dan menanyakan kepada masing-masing anggota atau beberapa anggota mengenai jumlah denyut nadi tersebut. Jelaskan pula cara dan tempat-tempat yang bisa merasakan denyut nadi. Menghitung nadi ini tidak terbatas pada susunan yang ada pada *cassette* tetapi pelatih harus cermat kapan harus diukur nadinya kembali. Biasakan tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri dan dihitung 10 detik jumlah denyutan dikalikan 6. Nadi istirahat yang terendah adalah 60 kali sampai dengan 80 kali/menit. Bila lebih dari 100 kali, maka istirahat dulu atau latihan ditunda.

3. Langkah Kedelapan: Pemanasan

   Seperti kita ketahui pemanasan bertujuan untuk menaikkan frekuensi denyut jantung dan pernapasan sehingga dapat menaikkan fungsi jantung, paru-paru, pembuluh darah, otot-otot dan lain-lain

untuk mempersiapkan tubuh kita sebelum melaksanakan program latihan. Pemanasan ini adalah melakukan gerakan-gerakan ringan (senam) untuk meregangkan otot-otot dan memperluas gerak persendian, intensitas latihan ringan selama 5—10 menit. Dengan pemanasan yang cukup kita akan terhindar dari cedera otot dan persendian. Dalam pemanasan kita kenal 2 bentuk pemanasan yaitu sebagai berikut.

a. Pemanasan untuk latihan.
b. Pemanasan untuk bertanding
c. Melakukan pemanasan ada 2 cara seperti berikut.
d. Dari atas ke bawah kepala, bahu, pinggang, paha, betis kaki.
e. Dari bawah ke atas kaki, betis, pada dan seterusnya.
f. Dalam pemanasan ini, upayakan beberapa hal berikut.
g. Sikap atau posisi pelatih usahakan tetap menghadap anggota sehingga gerakan harus berlawanan.
h. Jangan menunjukan raut muka yang cemberut atau asam, usahakan selalu tersenyum.
i. Aba-aba jangan selalu tergantung pada *cassette*, bangkitkan semangat dengan aba-aba.
j. Gerakan-gerakan pelatih harus betul-betul dan bersemangat.
k. Untuk menghilangkan kebosanan pemanasan boleh dibuat sendiri atau tidak menggunakan pemanasan SJS dengan catatan ikuti aturan-aturan yang telah ditetapkan.

Jadi tujuan pemanasan adalah sebagai berikut.

a. Untuk tidak terjadi cedera.
b. Untuk menghasilkan gerakan yang baik.
c. Sistem faal tubuh agar bekerja baik.
d. Kesiapan mental.

4. Langkah Kesembilan: Mengukur Denyut Nadi Pemanasan

   Setelah selesai melakukan pemanasan maka perlu kita ukur kembali nadi hal ini untuk mengetahui seberapa jauh kenaikkan akibat pemanasan. Nadi yang baik setelah pemanasan adalah 60% dari nadi maksimal. Pengukuran dilakukan menjaga kemungkinan anggota tidak mau berterus terang tentang keadaan kesehatan karena malu mengutarakannya, misalnya tidak menjelaskan kurang tidur, sedang tidak enak badan atau ada keluhan lain. Jadi perlu diulang kembali peringatan untuk tidak memaksakan diri mengikuti latihan berikutnya.

5. Langkah Kesepuluh: Melaksanakan Latihan Inti

   Apabila kita melaksanakan latihan inti dengan senam jantung sehat atau bentuk-bentuk gerakan lain dalam rangka menghilangkan kebosanan, maka kita perlu memahami dan menguasai gerakan-gerakan tersebut. Kita sadari bahwa banyak klub yang tidak mempunyai sarana yang memadai misalnya lapangan atau tempat yang luas. Kalau hal tersebut tidak dipenuhi, maka latihan perlu ditambah dengan senam-senam lain. Misal SKJ 84, SPI, SKJ 88, senam aerobik, senam lantai atau gerakan jalan dan lain-lain. Usahakan menghilangkan kebosanan-kebosanan dan menambah variasi-variasi, upaya pelatih sama dengan melaksanakan latihan pemanasan. Bila ada lapangan dan anggota melakukan latihan jalan, lari maka usahakan pelatih tidak ikut jalan atau lari tetapi harus tetap memperhatikan anggota yang sedang berlatih. Usahakan pada saat latihan terlihat semua, sehingga kalau ada yang perlu bantuan cepat tertolong. Perhatikan seluruh anggota, bila kita melihat kelainan pada anggota cepat hentikan latihan, ukur nadi dan bila ada yang menyimpang baik denyut nadi maupun yang lain cepat ambil tindakan, hentikan latihan atau segera hubungi dokter atau paramedis yang bertugas.

6. Langkah Kesebelas: Mengukur Nadi Latihan

   Dalam latihan inti mengukur nadi dapat dilaksanakan 1 atau 2 atau 3 kali disesuaikan dengan kebutuhan. Terutama pada saat latihan senam bersama, nadi latihan adalah tidak melebihi nadi optimal dan tidak dibawah minimal. Bila sudah melebihi optimal segera istirahat dan bila di bawah minimal maka intensitas latihan perlu ditambah. Rumus nadi adalah sebagai berikut.

   Maksimal Optimal Minimal:

   200-umur (200-umur)-10 ½ x (200-umur)

7. Langkah Kedua Belas: Pendinginan

   Sama seperti pada saat mengukur atau menghitung nadi sebelumnya, tetapi pada saat pendinginan jelaskan pula bahwa yang terbaik adalah yang telah kembali pada nadi istirahat dalam waktu kurang lebih 5-10 menit dan jelaskan pula bahwa peningkatan maupun penurunan nadi yang baik adalah naik lambat, turun cepat.

8. Langkah Ketiga Belas: Mengukur Nadi Pendinginan

   Sama seperti pada saat mengukur atau menghitung nadi sebelumnya, tetapi pada saat pendinginan jelaskan pula bahwa yang terbaik adalah yang telah kembali pada nadi istirahat dalam waktu kurang lebih 5—10 menit, dan jelaskan pula bahwa peningkatan maupun penurunan nadi yang baik adalah: naik lambat, turun cepat.

9. Langkah Keempat Belas: Berdoa

   Mengakhiri dengan berdoa.

C. Penutup

1. Langkah Kelima Belas: Menutup Latihan

   Sampaikan ucapan terima kasih dan salam untuk anggota.

2. Langkah Keenam Belas: Mengisi Buku Latihan

   Pelatih memberitahukan petunjuk bagaimana cara mengisi buku latihan untuk latihan-latihan berikutnya oleh anggota sendiri dengan pengawasan pelatih atau tenaga pelaksana lainnya.

3. Langkah Ketujuh Belas: Konsultasi

   Sebelum meninggalkan tempat latihan, maka pelatih atau dokter atau paramedis menyediakan konsultasi.

BAB XII
PENYUSUNAN PROGRAM

A. Kesehatan Jasmani dan Latihan

Badan yang sehat dan segar memang paling menyenangkan dan pada hakikatnya membuat hidup kita ini benar-benar berarti baik sebagai individu, anggota keluarga maupun sebagai anggota masyarakat, apalagi bagi bangsa yang sedang membangun seperti bangsa kita Indonesia yang kita cintai ini. Kesehatan dan kesegaran jasmani akan membuat seseorang menjadi tenaga kerja yang baik, terampil, berprestasi dan produktif, yang sangat dibutuhkan oleh pembangunan dewasa ini.

Untuk memperoleh kesegaran jasmani, kita harus melakukan latihan, sekali lagi latihan dan latihan secara teratur, terukur dan terpimpin, jalan lain belum ada. Alat-alat elektronik yang katanya dapat mewujudkan kesegaran jasmani melalui rangsangan daya listrik masih belum dapat dirasakan kemampuan dan kebenarannya. Belum ada sesuatu yang lain dapat kiranya menggantikan gerakan-gerakan otot secara aktif. Oleh sebab itu, Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia mencoba menyusun kesimpulan pokok latihan dan bentuk-bentuk olahraga yang akan dilaksanakan di Klub Jantung Sehat di seluruh tanah air.

B. Definisi Program Latihan

Untuk mendapatkan pengertian dan pemahaman yang sama mengenai beberapa istilah yang khususnya dipergunakan di bidang olahraga,

terutama pada pelaksanaan program latihan di Klub Jantung Sehat dengan kegiatan-kegiatan olahraganya, perlu diberikan pengertian-pengertian sebagai berikut.

1. Program latihan adalah suatu susunan acara latihan yang konstruktif, sistematis dan terarah ke suatu tujuan berdasarkan data kesehatan yang disesuaikan dengan kemampuan tubuh, khususnya jantung serta disusun berdasarkan ilmu pengetahuan dan pengalaman di lapangan dan penuh variasi.
2. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.
3. Prinsip latihan adalah proses sistematis dari melakukan gerakan secara berulang-ulang. kemudian secara bertahap menambah jumlah beban latihan.
4. Penerapan dalam latihan, artinya dalam menerapkan bentuk latihan yang diutamakan adalah bentuk latihan yang mencegah kemungkinan terjadinya bahaya negatif seperti patah, pingsan dan sebagainya, maka beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik.
5. Kesegaran jasmani adalah suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan (stres) fisik yang layak. Seseorang dikatakan segar secara total bilamana mentalnya stabil, tidak mudah terseret dalam selubung kekhawatiran atau terpengaruh oleh tekanan yang menegangkan, mempunyai pandangan yang realistis akan lingkungannya sehingga kesemuanya itu mencerminkan keanggunan dalam pribadinya.
6. Aerobik berarti “latihan aerobik dilakukan dengan menggunakan oksigen dari udara. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan tubuh mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan

tubuh guna membakar bahan makanan untuk menghasilkan energi.

7. Denyut nadi adalah pelebaran saluran darah akibat pengaliran darah dari jantung. Denyut nadi perlu kita perhatikan pada menjelang latihan ialah: denyut nadi istirahat (sebelum latihan), denyut nadi pemanasan, denyut nadi minimal, denyut nadi optimal dan denyut nadi maksimal.

C. Takaran Latihan Kekuatan dan Ketahanan Otot serta Kelentukan

1. Frekuensi : 4—4 kali.
2. Intensitas : 25% dari kekuatan maksimal sudah bermanfaat.
3. Waktu : Pembebasan cukup 60%, asal repetisi lebih banyak dengan alasan karena perubahan hemodinamik sukar diukur pada waktu menjalani latihan kekuatan.
4. Jenis latihan: Senam lantai, senam pagi Indonesia seri D, senam kesegaran jasmani, rangkaian latihan dengan beban (*circuit training*).
5. Tingkat kesegaran jasmani:
   a. Baik : Beban latihan lebih berat.
   b. Kurang : Beban latihan lebih ringan

D. Waktu Pelaksanaan Latihan

1. Waktu Pelaksanaan Latihan: Pagi, pada pukul 05.00—07.00.
   Sore, pada pukul 16.00—18.00.
2. Tempat Latihan : Lapangan terbuka.
   Lapangan tertutup.

Setiap orang tidak akan sama beban latihannya, hal ini tergantung dari hasil pemeriksaan dokter secara menyeluruh. Agar latihan dapat dilakukan dengan aman, teratur dan berkesinambungan, maka diperlukan beban latihan yang tepat. Berlatih dapat diibaratkan dengan minum obat, apabila takarannya tepat, maka ada manfaatnya bagi tubuh kita.

E. Berolahraga

Berolahraga artinya melakukan olahraga yang bertujuan untuk kesehatan dan memelihara kesegaran jasmani misalnya dengan melakukan olahraga gerak jalan, gerak lari, bersepeda, bersenam atau berolahraga lainnya, idealnya apabila kita akan mulai berolahraga pertama kita berada dalam keadaan sehat *walafiat* atau bebas dari penyakit. Yang kedua, apakah tidak ada gangguan dalam tubuh kita apabila kita berolahraga, jadi bukanlah hanya memeriksakan diri ke dokter saja bahwa kita bebas dari penyakit, hal ini masih kurang. Setelah menjalani pemeriksaan bahwa kita bebas dari penyakit, idealnya kita harus menjalani "*stres test*" (dengan pemeriksaan *treadmill* ban berjalan atau argometer sepeda dan lain-lain), karena kadang-kadang pada pemeriksaan jantung dengan EKG (Elektro Kardio Gram) pada waktu istirahat tidak tampak adanya kelainan. Itulah cara yang ideal, tetapi sayangnya alat-alat untuk mengadakan *stress test* masih sangat sedikit.

Maka kita mencari yang paling mudah dilakukan dan murah biayanya dan dapat pula dilakukan secara massal, misalnya berjalan secepat-cepatnya selama 5 menit. Kemudian setelah istirahat 10 menit hitunglah denyut nadi Anda. Jika denyut nadi masih di atas 100 detak per menit dan Anda masih sukar untuk bernapas berarti sebaiknya memeriksakan diri ke dokter untuk menjalani stres test. Tetapi jika denyut nadi Anda setelah 10 menit istirahat kurang 100 detak selama sepuluh menit dan napas Anda tidak sesak, berarti Anda dapat segera berlatih.

F. Tahap Program Latihan

Agar program latihan dapat dilaksanakan dengan aman, teratur dan berkelanjutan maka diperlukan pengawasan yang seksama. Latihan hendaknya dimulai dari yang ringan, kemudian intensitasnya ditingkatkan secara berangsur-angsur, tahap demi tahap sampai mencapai tingkat intensitas yang optimal, yang merupakan program latihan pemeliharaan. Pentahapan kenaikan intensitas program latihan tersebut di atas terdiri dari 3 (tiga) tahap yaitu sebagai berikut.

1. Program latihan awal.
2. Program latihan kondisi.
3. Program latihan pemeliharaan.

G. Takaran Kondisi Latihan

Latihan yang akan dilaksanakan perlu mendapat perhatian, agar mencapai sasaran yang kita inginkan. Latihan harus dilaksanakan secara bertahap, teratur dan memenuhi takaran/dosis yang diperlukan. Menjalankan latihan secara berlebihan adalah tidak bijaksana dan membahayakan kesehatan, sedang latihan yang tidak cukup takarannya kurang bermanfaat bagi kesehatan dan kesegaran jasmani. Berdasarkan komponen kesegaran jasmani (ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot serta kelentukan) dapat disusun program latihan yang dapat membantu meningkatkan 2 (dua) jenis fungsi (kualitas) yang masing-masing memerlukan latihan yang khas yaitu sebagai berikut.

1. Latihan ketahanan kardiorespirasi (kapasitas aerobik).
2. Latihan kekuatan dan ketahanan otot serta kelentukan.
3. Latihan kekuatan dan pembentukan bagian otot-otot tertentu.

H. Jenis Latihan

Program latihan yang dapat memelihara kapasitas aerobik secara optimal. meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, ketangkasan dan lain sebagainya antara lain seperti berikut ini.

1. Senam jantung sehat.
2. Senam kesegaran jasmani 84, 88, 92, 96, 2000 dan senam lansia.
3. Gerak jalan dan gerak lari.
4. Berbagai bentuk senam senam aerobik, irama, senam lantai, senam tongkat, senam tali dan lain-lain.

5. Bentuk-bentuk permainan yang mempergunakan gerak jalan, gerak lari, lompat dan loncat.
6. Berenang.
7. Bersepeda.
8. Latihan beban di ruangan.

Jenis latihan 1 sampai 3 merupakan jenis latihan yang wajib dilakukan karena telah dibakukan. Jenis olahraga yang lain adalah sebagai latihan tambahan.

I. Pola Latihan di Lapangan

Untuk membakukan dan menyeragamkan kegiatan di lapangan diperlukan suatu pola urutan, waktu dan jenis kegiatan. Dalam rangka pemantapan maupun untuk menghindari kebosanan serta untuk memelihara kegairahan berolahraga, gerakan harus bervariasi. Di samping itu minimal sekali dalam 3 bulan dapat diselenggarakan kegiatan tambahan yang mudah, menarik, murah, meriah, massal dan manfaat. Pola rincian latihan di lapangan dalam garis besarnya ditetapkan sebagai berikut.

Tabel 1.1 Rincian dan Urutan Latihan

No	Urutan Rincian	Metode			Waktu	Keterangan
		B	K	I		
1.	Menyiapkan peserta.	a	-	-	}5—7	Dilaksanakan oleh pelatih berupa informasi atau penyuluhan yang pendek tetapi relevan.
2.	Membuka latihan.	a	-	-		
3.	Berdoa.	a	-	-		
4.	Mengukur denyut nadi istirahat.	a	-	-		
5.	Melaksanakan gerakan pemanasan (warming up)	a	-	-	}	
6.	Mengukur denyut nadi pemanasan.	a	-	-	}	

7.	Melaksanakan gerakan inti.	-	a	a	20-50 menit	Disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu.
8.	Mengukur denyut nadi latihan.	a	-	-	}	
9.	Memulihkan keadaan badan (cool down).	a	-	-	}	
10.	Mengukur denyut nadi perbandingan.	a	-	-	}	
11.	Mengisi buku latihan.	a	-	-	}	
12.	Menutup latihan.	a	-	-	} 3 menit	Dikerjakan oleh peserta diawasi oleh pelatih atau pengurus.
13.	Konsultasi dengan pengurus atau pelatih (bila perlu).	-	-	a	10-50 menit	
		Jumlah			90 menit	Waktu maksimal yang disediakan pelatih atau pengurus.

J. Metode dan Teknik Pelaksanaan di Lapangan

Program latihan akan memberikan hasil yang maksimal, apabila dilaksanakan dengan baik dan benar serta teratur, baik pada pagi hari, siang hari atau sore hari. Khususnya untuk Klub Jantung Sehat, program latihan dianjurkan agar dilaksanakan pada pagi hari, yaitu kira-kira pukul 05.00—07.00 dengan alasan sebagai berikut.

a. Udara atau lingkungan di sekeliling masih dalam keadaan bersih, terutama untuk kota-kota besar.
b. Menyegarkan jasmani sebelum melakukan pekerjaan masing-masing.
c. Aman dari kecelakaan lalu lintas.

Selanjutnya di bawah ini diuraikan lebih lanjut tentang 3 (tiga) metode latihan, yaitu sebagai berikut.

1. Latihan Bersama

   Latihan bersama mempunyai manfaat bagi setiap peserta antara lain sebagai berikut.

   a. Meningkatkan rasa kebersamaan yang menyenangkan.
   b. Memberi dorongan untuk mencapai hasil latihan yang sebaik-baiknya.

c. Menanamkan disiplin.
d. Membantu atau mempermudah pengawasan oleh panitia.
e. Mengurangi rasa malu untuk berlatih karena merasa kurang mampu.

Latihan bersama ini dapat dilaksanakan pada saat latihan pemanasan (*warm up*) atau latihan pemulihan (*cool down*) dengan memperhatikan hal-hal seperti berikut.

a. Kondisi masing-masing kelompok.
b. Intensitas latihan.
c. Jenis latihan yang bisa atau boleh diberikan.
d. Lamanya latihan.
e. Penilaian tingkat kesegaran jasmani secara umum setiap peserta

Sebelum latihan dimulai, pelatih hendaknya mempersiapkan diri agar suasana latihan menyenangkan, gembira, berjalan lancar, tertib dan aman dengan memperhatikan hal-hal seperti berikut ini.

a. Kondisi para pelatih sebelum latihan dimulai.
b. Formasi latihan diusahakan bervariasi untuk mengurangi rasa bosan.
c. Program latihan ini, dengan alat atau tanpa alat yang harus dilaksanakan, sesuai dengan takaran yang telah tertuang dalam buku program latihan masing-masing. Bilamana metode latihan bersama dilaksanakan dapat dilihat pada lajur atas.

2. Latihan Berkelompok

Di samping latihan bersama dilaksanakan pula pola latihan berkelompok Metode ini lazimnya untuk melaksanakan gerakan atau kegiatan inti, selama 20—50 menit (lihat jalur pola di atas). Setiap kelompok terdiri dari 10—20 orang, sedangkan pengelompokannya ditentukan menurut:

a. Jenis kelamin dan umur.
b. Jenis, intensitas dan waktu latihan yang telah tertuang dalam buku latihan untuk setiap peserta.
c. Per tahapan program, misalnya pemula jangan digabungkan dengan yang sudah lama berlatih.

Setiap anggota kelompok akan melaksanakan program latihan yang sudah ditentukan sebelumnya. Bentuk latihan yang diberikan dalam kelompok ini adalah sebagai berikut.

a. Gerak jalan (jalan biasa, jalan cepat) jarak dan waktunya sudah ditentukan.
b. Gerak jalan dan gerak lari (*jogging*).
c. Gerak lari.

Setiap kelompok akan diawasi oleh tenaga atau asisten pelatih dan tenaga medik. Program latihan berkelompok ini akan membantu tugas para pelatih atau asisten pelatih dalam upaya mengurangi atau mencegah kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan pada waktu latihan berjalan, baik di lapangan terbuka maupun ruangan tertutup. Pelatih harus tanggap dalam upaya menganalisa keadaan dari kelompok tersebut, misalnya jangan sekali-kali menggabungkan peserta dari kelompok I dengan kelompok III begitu pula kelompok II dengan kelompok III atau IV, kecuali ada ijin dari dokter pengawas yang menyatakan, bahwa anggota peserta dari kelompok tersebut sudah diperkenankan akan berlatih dengan kelompok lainnya berdasarkan hasil evaluasi awal dan akhir.

3. Latihan Individual (Perorangan)

Sebenarnya setiap program latihan disusun sedemikian rupa sehingga takarannya harus disesuaikan dengan keadaan kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani setiap peserta, serta pemeriksaan dokter. Latihan perorangan dilaksanakan pada program latihan inti yang terdiri dari beberapa hal seperti berikut ini.

a. Latihan untuk meningkatkan atau memelihara kapasitas aerobik, misalnya: jalan, jalan lari, lari-lari di tempat, sepeda di tempat dan lain sebagainya.
b. Latihan pelengkap antara lain untuk meningkatkan ketahanan kekuasaan otot, kelentukan, koordinasi gerak keseimbangan dan lain-lain.

Agar hasil dan dampak latihan dapat dicapai dengan optimal oleh setiap peserta, maka diperlukan antara lain sebagai berikut.

a. Disiplin berlatih dari peserta sendiri.
b. Kesadaran diri peserta untuk berlatih yang benar dan teratur, peserta latihan berbuat sedemikian rupa untuk kepentingan sendiri bukan untuk kepentingan pelatih atau pihak lain.
c. Keterampilan dari para pelatih atau asisten pelatih selama bertugas di lapangan atau di ruangan.
d. Pengawasan yang dilaksanakan oleh para pelatih atau asisten pelatih secara seksama.

Sebelum melakukan latihan individual setiap peserta harus diberitakan latihan yang diperlukan dan melaksanakan latihan beban dengan alat-alat yang telah disediakan secara khusus. Tugas pelatih adalah hanya memberi bantuan atau penjelasan bagaimana melakukan latihan dengan baik, efisien dan efektif.

4. Fase Latihan

Setiap program latihan hendaklah dilakukan melalui fase-fase yang seharusnya mendasari setiap aktivitas fisik yang terdiri dari beberapa hal seperti berikut.

a. Pemanasan ialah gerakan-gerakan ringan (senam) untuk meregang otot-otot dan memperluas ruang gerak persendian, dengan intensitas latihan yang ringan, selama 5—7 menit. Pemanasan akan menaikan frekuensi denyut jantung dan pernapasan sehingga dapat membantu meningkatkan frekuensi fungsi jantung. pembuluh darah, paru-paru dan otot yang

bertujuan untuk mempersiapkan tubuh kita sebelum melakukan program latihan. Dengan melakukan latihan pemanasan yang baik dan cukup, kita akan terhindar dari beberapa hal seperti kram, nyeri pada otot dan persendiaan, robek pada otot.

b. Latihan inti ialah latihan yang terarah, teratur dan terpadu sesuai dengan hasil pemeriksaan dokter.

c. Pendinginan dilaksanakan setelah melakukan latihan inti, tidak diperkenankan langsung istirahat, sebaiknya terus berjalan pelan-pelan sambil menghirup udara yang banyak, agar denyut jantung, tekanan dan pernafasan berangsur-angsur kembali seperti keadaan sebelum latihan.

5. Pengawasan

Selama program latihan berlangsung, baik di lapangan maupun di ruangan harus diadakan pengawasan secara seksama untuk mencegah hal-hal yang tidak kita inginkan seperti berikut ini.

a. Melakukan latihan melampaui takaran atau dosis latihan.
b. Terjadinya kenaikan denyut nadi melebihi denyut nadi latihan.
c. Terjadinya penurunan tekanan darah sewaktu latihan.
d. Keluhan nyeri di dada sebelah kiri.
e. Keluhan-keluhan lain seperti pucat, pusing, sesak nafas berat.
f. Gejala kelebihan latihan tidak ada nafsu makan, lelah dan malas, berat badan menurun, diare, tidur tidak pulas.

Tindakan yang harus dilakukan ialah mencatat dan melaporkan keluhan tersebut pada dokter pengawas, mengurangi intensitas latihan, bila perlu menghentikan latihan.

6. Penilaian

Untuk mengetahui apakah program latihan olahraga jantung sehat yang dilakukan secara teratur dan terukur oleh para anggotanya memperoleh hasil yang kita harapkan atau tidak. Untuk itu kita perlu melakukan penilaian setelah latihan berjalan selama lebih kurang 3—6 bulan. Hal ini dapat dilakukan dengan langkah seperti berikut.

a. Pemeriksaan ulang lengkap (termasuk tes jantung).
b. Tes aerobik 2,4 Km.
c. Tes jalan cepat 4,8 Km.
d. Kasch pulse (tes kapasitas jantung).

Hasil dari penilaian tersebut sebagai dasar untuk memberikan penghargaan kepada para anggota. Selain daripada itu setiap anggota Klub Jantung Sehat harus dan mampu melaksanakan salah satu program latihan seperti tersebut di bawah ini.

Tabel 1.2 Program Latihan

Jenis Latihan	Jarak	Waktu
1. Jalan	6400 Orang	48.01—10.00 Menit
2. Jogging	4.800 Orang	30.01—36.00 menit
3. Lari	3.200 Orang	16.01—20.00 menit

Yang merupakan sasaran dari olahraga jantung sehat untuk membina kesehatan serta memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa jenis kegiatan olahraga di Klub Jantung Sehat antara lain sebagai berikut.

a. Senam jantung sehat.
b. Senam kesegaran jasmani
c. Senam-senam lainnya.
d. Gerak jalan (sikap tubuh, lengan kaki, telapak kaki).
e. Gerak lari.
f. Beberapa bentuk gerakan dengan alt untuk, leher, bahu, lengan, dada, pinggang, perut, panggul, tungkai bawah.
g. Beberapa bentuk latihan peregangan

K. Gerak Jalan

Kita melihat dikota-kota besar bahwa pada pagi dan sore hari orang melakukan gerak jalan. Gerakan yang mereka lakukan adalah gerakan-gerakan menurut selera mereka masing-masing. Apa yang mereka

perbuat dengan gerakan- gerakan tersebut secara umum tidak salah, hanya kurang efisien dan efektif. Untuk itu alangkah baiknya apabila kita memberikan petunjuk-petunjuk kepada mereka agar gerakan yang mereka lakukan lebih cepat, berguna, baik dan benar. Berjalan adalah bergerak maju dengan melangkah, yang dilakukan sedemikian rupa sehingga salah satu kaki tidak terputus hubungannya dengan tanah.

Setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki yang menopang tubuh harus lurus (lutut tidak ditekuk). Setidak-tidaknya untuk satu saat kaki tumpu itu harus dalam posisi-posisi tegak harus (vertikal). Untuk itu marilah kita lihat posisi badan kita secara keseluruhan yang dimulai dari kepala, tubuh, lengan, kaki dan telapaknya.

Kepala	: Tegak, pandangan lurus kedepan.
Tubuh	: Tegak maksimal condong kedepan 5 derajat.
Lengan	: Tidak kaku, lengan atas dan bawah membentuk sudut 90 derajat.
Jari-jari	: Setengah mengepal hampir sama sewaktu kita berjalan.
Kaki atau telapak	: Biasa waktu menopang tubuh salah satu kaki tegak lurus (lutut jurus).

Jatuhnya telapak kaki didepan, merupakan satu garis lurus dengan telapak kaki belakang.

L. Gerak Lari (*Jogging*)

Berlari ialah suatu cara menggerakan badan ke muka dengan jalan mempergunakan langkah secara bergantian antara kaki kiri dan kanan dengan adanya seketika saat melayang, artinya dalam saat itu salah satu kaki tidak berhubungan dengan tanah. Pengarang James Firex dalam bukunya "*The Complete Book of Warming*" berkata, "Bila Anda merasa berlari, bagaimana lambatnya, tidak seorang pun yang bisa mengatakan Anda tidak berlari." Adanya sifat melayang inilah yang

membedakan berlari dan berjalan, kita mengetahui bermacam-macam bentuk lari, dalam kesempatan ini, penulis akan menjelaskan bentuk lari-lari kecil tersebut.

Sikap kepala	:	Kepala tegak pandangan ke muka.
Badan	:	Tegak maksimal condong kedepan 15 derajat dan harus rileks.
Sikap lengan	:	Lengan atas dan bawah membentuk sudut kurang lebih 90 derajat jari tangan setengah mengepal seperti kita berjalan biasa.
Sikap kaki menapak	:	Kaki menapak secara hell-ball-rolling ialah tumit menyentuh tanah terlebih dahulu dan seterusnya menggelincir ke ujung kaki terus mendorong.

Dalam keadaan lari yang lebih cepat maka pelari akan menapak dengan *ball-hell-ball* sama dengan lari jarak menengah menapak pada ujung kaki tumit. Pada waktu lari kaki menapak tepat di bawah titik berat badan, pelari harus mampu menguasai kecepatan sendiri. Dapat mengatur tenaganya, sehingga dapat menempuh seluruh jarak dengan tepat. Untuk itu jantung, paru-paru serta otot-otot harus dipersiapkan sebelumnya dengan latihan-latihan ringan seperti yang diutarakan di atas agar tubuh dapat menyesuaikan diri dengan keadaan. Apabila otot-otot itu dibebani dengan tiba-tiba untuk memulai pekerjaan yang intensif niscaya terdapat kekurangan yang luar biasa dari zat asam yang sangat diperlukan itu. Akibatnya otot-otot menjadi kaku dan tegang.

M. Gerak Lari (Lari-Lari Kecil)

Kepala	: Tegak.
Tubuh	: Tegak—15 derajat.
Lengan	: Lengan atas dan bawah—90 derajat.
Kaki	: Kaki menapak.
	Tumit ke ujung kaki.

BAB XIII
TEKNIK PENYULUHAN KESEHATAN JANTUNG

A. Fenomena Taraf Kesehatan Masyarakat

Meningkatnya taraf kesehatan masyarakat dalam banyak hal selain menyediakan sarana yang diperlukan, ternyata yang lebih utama adalah mengubah perilaku. Maksudnya mengubah perilaku hidup yang menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan soal kesehatan. Misalnya, perilaku apa yang dipraktekan oleh anggota masyarakat agar mereka terhindar dari penyakit, termasuk ke dalamnya jenis makanan apa yang diberikan dan yang dipantangkan dalam kaitan sesuatu penyakit.

Contoh mengenai perilaku, seperti terjadi di suatu pedesaan. Orang sakit harus meminum air yang sudah direbus dan orang sehat tidak perlu. Namun karena suatu keyakinan merebus air dianggap sebagai pantangan karena takut terkutuk oleh dewa. Hal demikian dianggapnya, air merupakan ciptaan dewa yang memiliki roh. Maka air akan sakit jika direbus dan peminumnya justru malah sakit lebih parah.

Penyuluhan kesehatan masyarakat merupakan suatu disiplin pengkhususan yang sudah dirancang sejak berakhirnya Perang Dunia II. Secara garis besar dapat dirumuskan sebagai upaya sistematis untuk mempengaruhi praktek-praktek kesehatan yang positif dari sejumlah warga dengan menggunakan prinsip-prinsip dan metode komunikasi antarpribadi dan instruksional, penyuluhan analisis perilaku.

Tujuan utama penyuluhan kesehatan masyarakat untuk mempermudah perubahan dalam berbagai praktik yang berkaitan dengan kesehatan dan pada gilirannya, meningkatkan status

kesehatan masyarakat. Hal ini dapat berarti peningkatan permintaan atau kebutuhan akan produk atau pelayanan yang diperlukan untuk aspek kesehatan tertentu. Misalnya tentang kesehatan jantung dan penyuluhan bagi penderita jantung.

Bergaul dengan penderita penyakit jantung memang memerlukan teknik tersendiri dibanding dengan penderita penyakit lain. Jantung merupakan konsentrasi kehidupan utama, karena disana ada pusat peredaran darah. Jika jantung telah terkena suatu penyakit, maka penderitanya harus ekstra hati-hati dalam berperilaku.

B. Penyuluhan

Penyuluhan asal kata "suluh atau obor" yang mempunyai fungsi sebagai penerang waktu gelap atau tempat gelap. Dalam arti kias, penyuluhan berarti melakukan aktivitas untuk memberikan penerangan, pengertian, pemahaman tentang segala sesuatu sehingga orang atau kelompok yang disuluh memperoleh penjelasan lengkap. Menurut Mardikanto (1983), ada empat proses untuk memahami penyuluhan yaitu seperti berikut ini.

1. Penyuluhan sebagai proses penyebaran informasi. Melalui penyuluhan akan terjadi penyebarluasan informasi yang dimaksud dapat terkait dengan materi, sumber informasi maupun alur informasi.
2. Penyuluhan asal kata "suluh atau obor" yang mempunyai fungsi sebagai penerang di waktu gelap atau tempat gelap. Dalam arti kias, penyuluhan berarti melakukan aktivitas untuk memberikan penerangan, pengertian, pemahaman tentang segala sesuatu sehingga orang atau kelompok yang disuluh memperoleh penjelasan lengkap.
3. Penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku. Tujuan suatu penyuluhan adalah terjadinya perubahan perilaku tidak sekedar memberitahu atau menerangkan. Perubahan perilaku yang dimaksudkan menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan dari sasaran penyuluhan.

4. Penyuluhan sebagai proses pendidikan. Perubahan perilaku dilakukan melalui penyuluhan. Dengan demikian penyuluhan tersebut mengandung maksud antara lain sebagai berikut.
    a. Menyampaikan pemahaman atau pengetahuan tentang segala sesuatu yang lebih baik atau bermanfaat.
    b. Dilakukan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.
    c. Adanya kemampuan untuk menyediakan sumber daya yang diperlukan.
    d. Penyuluhan sebagai aktivitas yang bersifat nonformal, lebih merupakan *sharing* pengalaman. Proses komunikasi yang terjadi lebih banyak dalam bentuk dialog antara penyuluh dengan sasarannya yang sebagian besar adalah orang dewasa.

C. Teknik Penyuluhan

1. Persuasi

    Komunikasi persuasi bagi seorang penyuluh merupakan teknik pendekatan kepada seseorang yang cenderung lebih bersifat membujuk. Pada kegiatan ini, penyuluh harus dapat menempatkan diri terhadap klien dan berusaha mengambil hatinya agar maksud penyuluhan berhasil. Di sini perlu diperhatikan gaya bahasa (lembut, tegas, tidak terkesan menggurui, tidak membuat batasan komunikasi, jujur dan terbuka). Dalam komunikasi persuasi unsur motivasi harus lebih dominan. Penyuluh diharapkan pandai mengukur kekuatan klien dalam memberikan dorongan semangat untuk tujuan tertentu

2. Informasi

    Penyuluh wajib memberikan informasi yang benar kepada kliennya. Informasi mungkin datang dari Dinas Kesehatan atau dari tim medis untuk menaati suatu disiplin pengobatan. Informasi bisa disampaikan langsung kepada klien atau dengan media yang cocok (brosur, rekaman video dan lain-lain).

3. Instruksi

   Teknik instruktif lebih cenderung bersifat memerintahkan. Jika klien itu adalah penderita penyakit, maka instruksi pematuhan pemakaian obat-obatan wajib disampaikan oleh dokter atau tenaga medis. Dalam teknik instruktif, jika klien menaati akan mendatangkan keuntungan baginya, tetapi jika melanggar kemungkinan akan terkena dampak atau akibatnya.

D. Media Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan bisa berlangsung dengan menggunakan banyak media di antaranya sebagai berikut.

1. Kegiatan komunikasi antarpribadi, yaitu dua orang seperti dokter dengan pasien, atau penyuluh dengan klien. Dua orang tersebut saling mengungkapkan dan menerima ungkapan. Bagi dokter atau konsultan atau penyuluh sekaligus bisa mendiagnosis keluhan pasien atau klien. Karena sifat komunikasi penyuluhan antarpribadi, maka yang bersangkutan lebih bebas mengungkapkan persoalan dan dimungkinkan semua permasalahan bisa terdeteksi atau langsung dapat diketahui.
2. Kegiatan komunikasi kelompok, yaitu komunikasi penyuluhan melihatkan seorang penyuluh dengan sejumlah orang secara tatap maka. Disana diberikan kesempatan setiap orang untuk mengungkapkan sesuatu yang ada pada dirinya. Tetapi tidak semua orang mau berbicara dalam pertemuan kelompok, maka ini menjadi perhatian penyuluh untuk berpAndai memancing respons bagi peserta (yang pasif).
3. Media cetak yang populer dalam kegiatan penyuluhan adalah brosur. Namun bisa dipakai juga surat, makalah atau barang cetak lainnya. Medis ini penting karena Isinya tertulis dan dapat dijadikan bahan dokumentasi.

E. Metode Penyuluhan

Agar penyuluhan bisa dilakukan secara terpadu di antara individu (penyuluh) dengan individu atau kelompok lain, termasuk instansi terkait swasta dan pemerintah, maka metode penyuluhan di antaranya sebagai berikut.

1. Metode Kiss KISS (Koordinasi, Integrasi, Sinkronisasi dan Simplifikasi) agar keteguhan dalam tindakan lebih kuat karena ditopang oleh kekuatan sistem lain seperti tersebut di atas.
2. Ceramah.
3. Sandiwara.

F. Prinsip Penyuluhan

Ada 6 (enam) prinsip menyuluh (James L. Marsell), yaitu sebagai berikut.

1. Konteks.
2. Fokus.
3. Sosialisasi.
4. Individualisasi.
5. Urutan (*sequence*).
6. Evaluasi.

Penjelasan dari enam prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

1. Konteks belajar bermakna amat tergantung kepada cara menghubungkan dengan konteks bahan penyuluhan itu sendiri.
2. Prinsip fokus yaitu agar menyuluh itu bermakna dan efektif, maka perlu memperhatikan fokus tertentu.
3. Prinsip sosialisasi yaitu belajar yang bermakna dan efektif tergantung pula kepada hubungan sosial peserta.
4. Prinsip individualisasi yaitu belajar yang bermakna tentunya harus mengingat sikap, kecakapan dan kemampuan masing-masing peserta secara individual. Tiap-tiap orang mempunyai cara-cara tersendiri yang dianggap paling baik untuk belajar.

5. Prinsip urutan yaitu untuk menjaga kelancaran jalannya ceramah, maka bahan-bahan itu harus disusun masing-masing peserta, sehingga kelihatan jelas mana yang harus diberikan kepada peserta, terutama peserta pemula.
6. Prinsip evaluasi merupakan bagian yang integral dari proses menyuluh, sehingga sejak menyuluh dimulai, evaluasi juga harus sudah berjalan.

G. Keharusan bagi Penyuluhan

1. Syarat-syarat yang harus ada pada penyuluh adalah sebagai berikut.
   a. Bersemangat terhadap pekerjaannya.
   b. Harus bersifat kritis.
   c. Harus memiliki kepercayaan pada diri sendiri
2. Sikap dan tindakan penyuluh adalah sebagai berikut.
   a. Sikap tidak terlalu dibuat-buat.
   b. Perhatikan cara berpakaian.
   c. Memelihara komunikasi dengan klien, memandang semua peserta dan menyebut nama peserta penyuluhan.
   d. Harus memiliki kesadaran akan humor.
   e. Hindarilah kebiasaan-kebiasaan yang berlebih-lebihan
3. Hal-hal yang merupakan dorongan bagi proses penyuluhan. Berikanlah contoh yang baik seperti berikut.
   a. Berikanlah pujian pada saat-saat tertentu.
   b. Hadiah dapat juga digunakan sebagai pendorong.
   c. Tumbuhkanlah semangat berlomba untuk mencapai prestasi.
4. Pertanyaan harus dapat dijawab dengan uraian yang sederhana. Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh penyuluh saat menerima pertanyaan adalah sebagai berikut.
   a. Hargai setiap pertanyaan peserta penyuluhan.
   b. Jangan sampai terhambat oleh terlalu banyaknya pertanyaan.

c. Sewaktu-waktu alihkan pertanyaan peserta penyuluhan untuk dijawab peserta lain.
d. Akuilah bila penyuluh tidak menjawab pertanyaan peserta.
e. Di dalam menjawab pertanyaan tunjukkanlah jawaban kepada seluruh peserta. Pertanyaan harus dapat dijawab dengan uraian yang sederhana.

H. Menanggulangi dan Mencegah Penyakit Jantung

Perlu disadari bahwa penyakit jantung disamping penyakit yang disebabkan karena sakit (alamiah), tetapi bisa ditimbulkan oleh faktor eksternal, yaitu komunikasi dan informasi. Komunikasi dan informasi dapat secara tiba-tiba orang menjadi jantungan. Apalagi pada masa seperti sekarang ini seperti dapat dilihat di surat kabar, televisi tentang berita-berita kriminal. Bagi penderita penyakit jantung atau siapa saja yang ingin mencegah penyakit tersebut dapat melakukan kegiatan seperti berikut.

1. Senam atau olahraga ringan secara rutin (jalan santai, sepeda, memancing. menjaga warung atau wartel, yoga, meditasi dan lain-lain).
2. Kesenian seni suara, seni tari dan lain-lain.
3. Berpikiran jernih, pasrah tetapi tidak sumarah.
4. Memiliki kesibukan seperti berteriak, berkebun, menjahit (semua pekerjaan ringan yang memerlukan ketelatenan).
5. Membaca bacaan pilihan (yang indah, yang isinya bahagia, yang lucu).
6. Menembang yang ringan.
7. Bagi penderita penyakit jantung, tidak perlu terlalu konsentrasi memikirkan penyakitnya..
8. Menghindarkan situasi “jantungan.”
9. Melupakan kekecewaan masa lalu dan tidak terlalu mengejar ambisi masa depan.
10. Berdoa.

BAB XIV
CEDERA LATIHAN DAN USAHA MENGATASINYA

A. Tujuan Latihan Olahraga

Tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani kearah yang lebih baik. Untuk mencapai hasil yang diharapkan, maka latihan olahraga harus dilakukan dengan baik dan benar, teratur, terarah sesuai dengan takaran dan dilakukan sepanjang hidup. Jika dalam menjalankan latihan olahraga, kurang pengertian dan tidak mempersiapkan diri untuk mengikuti ketentuan yang benar, hasilnya tidak akan seperti yang dikehendaki, bahkan bisa menimbulkan cedera dan membahayakan diri sendiri. Hal-hal yang sering terjadi cedera pada waktu latihan adalah sebagai berikut.

1. Pada umumnya yang sering terjadi cedera pada waktu latihan, meliputi beberapa hal berikut ini.
   a. Otot.
   b. Persendian.
   c. Sistem jantung, peredaran darah dan pernafasan.
   d. Heat exhaustion dan *heat stroke.*
2. Cara dan usaha untuk mengatasinya adalah sebagai berikut.
   a. Dengan usaha pencegahan.
   b. Dengan usaha tindakan atau penyembuhan yang dapat dilakukan melalui hal-hal sebagai berikut.

1) Sebelum latihan lakukanlah pemeriksaan diri.
2) Sebelum latihan lakukan pemanasan (*warming up*) yang cukup.
3) Porsi latihan harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing.
4) Gunakanlah pakaian dan sepatu yang nyaman dipakai, tidak menghambat untuk melakukan gerakan dan menghambat penguapan keringat.
5) Perhatikan makan dan minum sebelum latihan, sebaiknya dilakukan 2 jam sebelum latihan olahraga makan sudah selesai dan boleh makan kembali kurang lebih ½ jam selesai latihan. Sedangkan untuk minum boleh dilakukan sebelum, selama dan sesudah latihan.
6) Istirahat dan tidur harus disesuaikan dengan waktu latihan, 3 jam sebelum waktu tidur latihan harus sudah selesai.
7) Selesai latihan lakukan *cooling down* (pendinginan) yang cukup.

c. Usaha dengan tindakan atau penyembuhan.

B. Cedera Otot

Cedera pada otot, biasanya terjadi karena kejang otot (kram) penyebab biasanya terjadi karena beberapa hal seperti berikut.

1. Kurang pemanasan sebelum latihan.
2. Keluar keringat yang berlebihan waktu berlatih.
3. Karena kurangnya kalsium dalam tubuh.
4. Tertimbunnya asam laktat (zat pelelah) dalam otot.
5. Terjadi penyempitan pada pembuluh darah.
6. Karena benturan keras dari luar secara mendadak.

Adapun cara mengatasinya adalah otot yang kejang (kram) harus dikejangkan (diregangkan), jangan sekali-kali diurut atau dipukul-pukul. Adapun cedera pada persendian biasanya karena keseleo atau

terkilir, bisa mengakibatkan dislokasi pertemuan kedua ujung sendi dan rusaknya leojamenta (pengikat sendi). Cara mengatasinya adalah bila terjadi pembengkakan berilah kompres dengan air dingin, jangan diurut dibagian yang sakit.

C. Cedera Jantung, Peredaran Darah dan Pernapasan

Cedera pada sistem jantung, peredaran darah dan pernapasan, pada waktu berlatih sering terjadi karena beberapa hal seperti berikut.

1. Pada menit-menit pertama latihan, napas terasa sesak. Penyebabnya mungkin karena kurangnya pemanasan, pada latihan berikutnya lakukanlah pemanasan yang cukup.
2. Terjadi rasa nyeri di dada, kadang-kadang dibarengi perubahan denyut nadi secara drastis, mendadak naik atau turun. Tindakan yang dilakukan adalah hentikan latihan, lakukan pernapasan dalam Penyebabnya mungkin beban latihan terlalu berat dan melebihi takaran dan sebaiknya pada latihan berikutnya beban latihan dikurangi.
3. Pada waktu latihan kepala terasa pusing dan ringan, kadang-kadang dibarengi keluar keringat dingin. Ini berarti otak kurang memperoleh aliran darah yang cukup. Beban latihan terlalu berat. Tindakannya hentikan latihan, lakukan pernapasan dalam dan beban latihan berikutnya dikurangi.
4. Perut terasa mual atau bahkan terjadi muntah setelah latihan. Ini juga beban latihan terlalu berat dan kurangi beban latihan berikutnya.
5. Susah tidur setelah latihan. Ini berarti beban latihan yang dilakukan terlalu berat, atau waktu berlatih terlalu dekat dengan waktu tidur. Sebaiknya latihan harus sudah selesai 3 jam sebelum waktu tidur.
6. Jika sehari setelah latihan selesai, badan masih terasa lelah sekali atau bahkan lelah sepanjang hari, berarti beban latihan terlalu berat, kurangi intensitas latihan berikutnya.
7. *Heat exchaustion* dan *heat stroke* artinya biasanya waktu berlatih banyak mendapat sinar matahari dan kelembaban terlalu tinggi,

bisa menimbulkan mata kunang-kunang, kepala pusing atau bahkan pingsan (sonestik). Cara mengatasinya adalah memberikan pertolongan semua cedera latihan, apabila tidak bisa di atas di tempat, segeralah dibawa pada ahlinya, paramedis dan dokter.

Jantung adalah organ tubuh yang melakukan fungsi pompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh. Terdapat cetusan listrik yang berasal dari Sinus Node yang berada di serambi kanan atas. Cetusan listrik ini akan dialirkan melalui *AV node*, serabut *hiss* dan serat-serat otot jantung lainnya. Akibatnya timbullah kontraksi atau kerutan otot jantung dan terjadilah peranan pompa jantung tersebut. Darah yang dipompakan ke arah aorta akan mendapatkan tahanan dari organ tubuh yang berada di luar jantung seperti otak, usus besar, ginjal hingga ke pembuluh darah tepi yang kecil-kecil ukuran garis tengah pembuluhnya. Darah yang dipompakan jantung tersebut juga akan sangat ditentukan oleh aliran darah yang dipompa. Aliran darah yang dimaksud seperti kekentalan dari unsur darah akibat dislipidemia, diabetes mellitus, diabetes insipidus, leukemia, dehidrasi, perokok, *over training* dan lainnya.

Akibatnya adanya aliran darah dan tahanan tepi diperolehlah tekanan darah. Tekanan darah dibedakan atas tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah dapat diperoleh secara perabaan nadi maupun dengan menggunakan alat tensimeter. Tekanan darah sistolik diperoleh saat tekanan oleh manset udara yang dililitkan di seputar lengan atas dilepatlah secara perlahan dan dengan kecepatan yang tetap hingga diperoleh denyut pertama atau bunyi pertama. Sedangkan tekanan darah distolik diperoleh saat tidak lagi teraba denyutnya atau tidak terdengar lagi bunyi pada statoskop. Terdapat 4 derajat hipertensi yaitu sebagai berikut.

1. Derajat satu : 140—159 mmHg/90—99 mmHg.
2. Derajat dua : 160—179 mmHg/100—109 mmHg.
3. Derajat tiga : 180—209 mmlig/110—119 mmHg.
4. Derajat empat: >210 mmHg/> 120 mmHg

Faktor risiko akibat darah tinggi yang diperoleh dari penelitian MRFIT (*Multiple Ris Factor Intervention Trial*) ditemukan pada kelompok yang memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, risiko yang ditemukan antara lain peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Begitu pula halnya pada hipertensi sistolik (tekanan darah sistolik 140—160 mmin dengan tekanan darah diastolik kurang dari 90 mmHg. Karenanya penentuan tekanan darah sebelum mulai berlatih atau melakukan aktivitas baik pada kelompok yang risiko maupun tidak diketahui ada faktor risiko menjadi mutlak adanya. Begitu pula pentingnya pengukuran tekanan darah setelah dilakukan aktivitas fisik apapun sifatnya.

Tekanan darah yang terlalu tinggi dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap curah jantung. Semakin tinggi tekanan darah dimiliki seseorang maka denyut jantung dan isi sekuncup jantung juga akan terpengaruh. Akibat pengaruh tekanan yang tinggi untuk waktu yang lama biasanya akan diikuti oleh penebalan otot jantung Sedangkan akibat penebalan otot jantung biasanya akan diikuti ketidakmampuan mengembalikan ukuran jantung kepada bentuk semula dan berakhir dengan kendurnya otot jantung yang dapat terekam oleh elektrokardiografi sebagai pembesaran. Istilah yang lazim *Left Ventricel Hipertophy (LVH)*. Akibat adanya pembesaran otot jantung biasanya terjadi ketidakmampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari. Keluhan yang disampaikan dapat berupa cepat capek, napas tidak lega. Rasa debar jantung yang cepat atau kuat yang tidak jelas sebabnya hingga bengkaknya kedua tungkai, mual, produksi urin menurun bahkan tidak jarang tidur dalam posisi duduk atau menggunakan dua hingga tiga bantal Bila kejadian diperberat oleh penyakit penyerta maka keadaan akan semakin memburuk dan sukar dipulihkan.

Pengenalan dini penyakit tekanan darah tinggi dapat diperoleh dari bentuk tubuh seorang penderita hipertensi yang menyerupai bentuk buah apel yaitu bahu bidang dengan pinggang yang kecil, penampakan muka yang pucat, tidak ada kecerahan raut muka, hingga perabaan nadi di pergelangan tangan yang kuat dan simetris.

Pengukuran tekanan darah yang baik dan benar seharusnya dilakukan selepas bangun tidur di pagi hari sebelum seseorang melakukan aktivitas fisik. Pengukuran dilakukan tiga hari berturut dengan manset pengukur dan petugas pengukur tekanan darah yang sama. Selanjutnya ditentukan nilai rata-rata tekanan darah yang diperoleh dan itulah angka tekanan darah kita yang sebenarnya.

Adanya penyerta seperti stres, sakit berat batuk pilek, diabetes mellitus, kebiasaan merokok, dislipidemia, faktor keturunan (endemisitas asal-usul) akan menjadikan tidak khasnya bentuk tekanan darah yang diperoleh. Pencegahan yang paling baik adalah mengenali adanya faktor risiko hipertensi di dalam tubuh kita, melakukan aktivitas sesuai kesanggupan badan secara teratur, terukur dan terarah, menghindari bahan kimia (cat rambut, kutek, lipstik dan lain-lain), bahan penyedap (garam secara berlebihan, vetsin dan lain-lain) serta bahan pengawet (makanan yang diawetkan, obat, jamu dan lain-lain).

Istirahat yang cukup, menjalankan konsep sehat panca usaha kesehatan jantung secara bersungguh-sungguh dan secara teratur memanfaatkan hari lahir sebagai mekanisme kontrol laboratorium berupa pengukuran tekanan darah yang baik dan benar seperti tersebut di atas, laboratorium darah lengkap, foto dada dan elektrokardiogram dapat dianggap memadai sebagai pencegahan. Namun bila sudah terkena penyakit jantung hipertensi seharusnya disegerakan berobat secara teratur dan terarah sesuai petunjuk yang dianjurkan.

Pengobatan dapat dimulai dari pengaturan berat badan, teratur berolahraga yang baik dan benar serta pembatasan asupan cairan yang masuk dapat dimulai sebagai upaya awal. Bila gagal dapat diikuti dengan langkah mencegah penggunaan bahan-bahan yang dianggap dapat menambah risiko seperti penggunaan air tanah yang buruk kualitasnya, penggunaan obat secara sembarangan tanpa petunjuk petugas kesehatan, hingga penghentian penggunaan bahan kosmetika, bahan penyedap dan lain-lain yang dapat menambah buruk kondisi seseorang. Bila dengan obat-obatan yang diberikan belum juga terkendali maka pembatasan aktivitas sehari-hari harus

menjadi bagian dari upaya pengobatan meski tidak lagi dapat berarti menyembuhkan. Prinsip utama dari penanganan penyakit hipertensi adalah tidak pernah menjadi penderitanya atau berobat secara teratur termasuk mengendalikan penyakit penyertanya.

BAB XV
REMAJA 2013

A. Gerakan Jantung Sehat Remaja Yayasan Jantung Indonesia

Seiring dengan perkembangan yang terjadi di tengah masyarakat, gaya dan pola hidup remaja kita pun mulai mengalami pergeseran Berbagai kebiasaan yang kurang sesuai dengan kesehatan pun mereka jalani, seperti, merokok, kurang bergerak, makanan yang tidak proporsional, minuman-minuman dan bahkan lebih jauh lagi terjebak kepada narkoba. Melihat kecenderungan yang demikian memprihatinkan maka Yayasan Jantung Indonesia pada usia 25 tahun pada tahun 2006, tepatnya tanggal 5 November 2006 menetapkan komitmen dan prioritas utama kegiatanınya berfokus kepada pembinaan generasi muda dan remaja, "Gerakan Jantung Sehat Remaja Yayasan Jantung Indonesia."

1. Visi, Misi dan Tujuan
   a. Visi

      Remaja Pelopor Gaya Hidup Sehat

   b. Misi

      1) Mengembangkan budaya hidup sehat di kalangan remaja.
      2) Menciptakan remaja pelopor pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah.

   c. Tujuan

      1) Tujuan Umum

      Terciptanya remaja kader bangsa yang sehat, dan produktif.

2) Tujuan Khusus

a) Membudayakan hidup sehat dan bugar.

b) Terbentuknya Klub Jantung Sehat Remaja.

c) Terciptanya remaja-remaja pelopor gerakan jantung sehat remaja.

2. Pokok Kegiatan

a. Pengembangan *capacity building* berupa:

1) Pengembangan intelektual, spiritual, emosional, sosial, dan fisikal.

2) Kepemimpinan.

3) Organisasi dan manajemen.

b. Pengembangan promosi kesehatan dan olahraga melalui:

1) Tatap muka (langsung).

2) Melalui media massa.

3) Perlombaan dan pertandingan.

4) Youth gathering fun and fresh.

5) Sistem informasi dan konsultasi kesehatan remaja.

3. Pembentukan Klub Jantung Sehat Remaja

Klub Jantung Khusus untuk remaja usia 12—23 tahun (akan diuraikan tersendiri).

4. Pemberdayaan Klub Jantung Sehat Lokasi

Pemberdayaan Klub Jantung Sehat Lokasi bertujuan untuk:

a. Rekrutmen anggota dari kalangan remaja.

b. Mendorong proses pembentukan Klub Jantung Remaja.

c. Menjadi mitra dan pembina Klub Jantung Remaja.

Kemitraan yang dilakukan dengan melakukan pendekatan kepada lembaga pemerintah, swasta, organisasi kepemudaan dan wanita, media massa, dan lain-lain.

5. Himbauan kepada pemerintah tentang adanya aturan beserta pengawasannya yang melindungi anak remaja dan pemuda dapat hidup sehat di lingkungannya.

B. Klub Jantung Remaja

1. Waktu Pendirian Klub Jantung Remaja

   Klub Jantung Remaja (untuk selanjutnya ditulis KJR) didirikan oleh Yayasan untuk pertama kalinya di Jakarta pada tanggal 28 Oktober 2007, bertepatan dengan penyelenggaraan peringatan Hari Sumpah Pemuda Republik Indonesia.

2. Maksud dan Tujuan KJR

   a. Maksud: Membudayakan hidup sehat di kalangan remaja.
   b. Tujuan: Terbentuknya generasi muda Indonesia yang sehat, bugar, sigap, dan produktif.

3. Tempat dan Kedudukan KJR

   Tempatnya berada di sekolah, karang taruna, lokasi kegiatan KJS dan pusat-pusat kegiatan remaja lainnya, sedangkan kedudukannya berada di seluruh wilayah kerja yayasan.

4. Fungsi sebagai wahana pembinaan kesehatan jantung remaja. Tugas pokoknya adalah melaksanakan kegiatan komunikasi, informasi, motivasi dan edukasi kesehatan jantung dan pembuluh darah bagi para remaja.

5. Kegiatan KJR

   Kegiatan KJR memiliki prinsip:

   a. Menarik
   b. Inspiratif.
   c. Menantang.
   d. Relevan.
   e. Menyenangkan.
   f. Mandiri.

6. Keanggotaan KJR

   a. Syarat Keanggotaan

      Siswa sekolah menengah, anggota karang taruna, anggota organisasi remaja, dan remaja lainnya yang berusia 12—23 tahun.

   b. Hak Keanggotaan

      1) Mengikuti berbagai kegiatan.
      2) Mengikuti musyawarah anggota.
      3) Mendapatkan kartu anggota.
      4) Untuk dipilih dan memilih pengurus KJR.

   c. Kewajiban Anggota

      1) Mendaftarkan diri.
      2) Membayar iuran.
      3) Aktif melaksanakan kegiatan.
      4) Menjunjung tinggi nama baik, martabat, kehormatan diri dan organisasi.
      5) Menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku

   d. Pengesahan dan Gugurnya Keanggotaan

      1) Pengesahan dilakukan oleh Pengurus KJR dengan pemberian kartu anggota yang ditandatangani oleh Ketua dan Sekretaris KJR.
      2) Gugurnya keanggotaan apabila:

      a) Atas permintaan sendiri.
      b) Tidak memperpanjang kartu keanggotaan.
      c) Tidak lagi memenuhi persyaratan.
      d) Diberhentikan karena melanggar tata tertib anggota.
      e) Meninggal dunia.

e. Pemberhentian Anggota

Pemberhentian anggota dilakukan oleh Pengurus KJR setempat

7. Pembentukan dan Peresmian KJR

a. Pembentukan dapat dilakukan bila ada calon anggota sekurang-kurangnya 20 orang.

b. Peresmian dilakukan oleh Badan Pelaksana Klub Jantung Yayasan jantung Indonesia (BPKJ-YJI).

8. Kepengurusan KJR

a. Pengurus KJR bertugas merencanakan, mengorganisasikan, menggerakkan dan mengendalikan seluruh kegiatan KJR.

b. Kepengurusan KJR sekurang-kurangnya terdiri dari ketua, wakil ketua, sekretaris bendahara, serta seksi lainnya yang dipandang perlu.

c. Ketua dipilih dari dan oleh anggota setiap dua tahun sekali melalui musyawarah anggota. Ketua terpilih membentuk kepengurusan lengkap dan mengajukannya kepada BPKJ setempat untuk diteruskan kepada pengurus yayasan setempat.

d. Pengurus berwenang menerima, menilai dan memberhentikan anggota.

e. Pengurus diangkat atau diberhentikan dengan surat keputusan pengurus yayasan setempat berdasarkan rekomendasi dari BPKJ setempat.

f. Pengurus dapat diberhentikan karena masa jabatan berakhir, usia sudah di atas ketentuan, mengundurkan diri, maupun keputusan musyawarah anggota

9. Penasehat KJR

Dalam rangka pengembangan KJR, Yayasan dapat mengangkat pejabat Diknas, kepala sekolah, pejabat pemerintah maupun tokoh masyarakat setempat sebagai penasehat KJR.

C. Kebijakan Pelaksanaan

Gerakan Jantung Sehat Remaja merupakan prioritas utama Yayasan Jantung Indonesia. Pancang niat gerakan jantung sehat remaja adalah sebagai berikut.

1. Menghargai karunia Tuhan dengan menjalankan pola hidup sehat.
2. Bertanggung jawab dalam pelaksanaan Gerakan Jantung Sehat Remaja Indonesia.
3. Bekerja sama memasyarakatkan Panca Usaha Jantung Sehat di kalangan remaja dan masyarakat Indonesia.
4. Toleran terhadap kebutuhan jiwa dan raga dengan makanan bergizi yang seimbang.
5. Bersatu padu memerangi bahaya merokok dikalangan remaja dan masyarakat Indonesia.
6. Jujur dalam fakir, sikap dan tindak untuk mencapai keterangan jiwa.
7. Mengendalikan rasa, karsa dan cipta untuk kebahagiaan yang hakiki.
8. Sayangi diri, keluarga dan bangsa dengan membangun budaya berolahraga.

Istora Senayan-Jakarta, 5 November 2006

1. Atas Nama Remaja Indonesia
2. Raudhatul Janah
3. Yelia Wahyudanti
4. Nurul Alamsyah
5. Boy Agness F.
6. Taufik Hidayat
7. Wilatih
8. Yuka Farresto
9. Yurika Annisha
10. Menyaksikan
11. Menteri Negara Pemuda dan Olahraga
12. Adhyaksa Dault, SH. MSI.

D. Tekad Remaja Indonesia

1. Kami Remaja Indonesia, bertekad untuk hidup sehat demi masa depan bangsa.
2. Kami Remaja Sehat Indonesia, bertekad untuk giat belajar serta berjuang mewujudkan cita-cita kemerdekaan.
3. Kami Remaja Sehat Indonesia, bertekad untuk memelihara jiwa, semangat dan nilai-nilai Sumpah Pemuda tahun 1928.

(Disetujui, 28 Oktober 2007)

Deklarasi:

Gerakan Remaja Sehat Indonesia (GEMASEHAT)

Atas dasar keprihatinan yang mendalam terhadap keadaan remaja Indonesia, maka 14 organisasi sosial masyarakat dan pemerintah bersepakat:

1. Membentuk Koalisi Nasional untuk Remaja Sehat Indonesia (selanjutnya disebut KOALISI GEMASEHAT).
2. Mencanangkan Gerakan Remaja Sehat Indonesia.
3. Membentuk Remaja Pelopor Budaya Hidup Sehat.
4. Mendesak pemerintah pusat dan daerah untuk menerbitkan berbagai kebijakan yang melindungi remaja dan konsisten dalam pelaksanaannya.
5. Mendorong sektor pendidikan berperan aktif dalam Gerakan Remaja Sehat Indonesia.
6. Mengajak sektor swasta terlibat aktif dalam Gerakan Remaja Sehat Indonesia.
7. Mengajak media massa berperan aktif dalam Gerakan Remaja Sehat Indonesia.
8. Mengajak tokoh Agama dan tokoh masyarakat berperan aktif dalam Gerakan Remaja Sehat Indonesia.
9. Mengajak kalangan olahragawan, artis, seniman, dan budayawan mendukung Gerakan Remaja Sehat Indonesia.

10. Mengajak berbagai pihak yang peduli untuk mendukung dan bergabung dalam koalisi untuk remaja sehat Indonesia

Jakarta, 28 Oktober 2007,

Yayasan Jantung Indonesia (YJI)

Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI)

Gerakan Pramuką

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK)

Komnas Perlindungan Anak

Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI)

Majelis Ulama Indonesia (MUI)

Ikatan Dokter Indonesia (IDI)

Himpunan Psikolog Indonesia (HIMPSI)

Komisi Penyiaran Indonesia (KPI)

Yayasan Aids Indonesia (YAID)

Perhimpunan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI)

Persatuan Pemberantas Tuberkulosa Indonesia (PPTI)

Badan Narkotika Nasional (BNN)

BAB XVI
EFEKTIVITAS DAN REKOMENDASI KRITIS PROGRAM SENAM JANTUNG SEHAT

A. Efektivitas Senam Jantung Sehat

Program senam jantung sehat terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah warga Kota Bogor. Melalui serangkaian gerakan yang mudah, aman, dan menyenangkan, program ini mampu meningkatkan kebugaran fisik serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Model pelatihan pelatih dasar yang dirancang dalam buku ini mencakup aspek filosofi, metode, rancangan program, dan evaluasi. Modul ini diharapkan dapat membekali calon pelatih dengan kompetensi yang dibutuhkan untuk menyelenggarakan program senam jantung sehat secara profesional.

Pendidikan dan pelatihan terpadu bagi pelatih dasar senam jantung sehat akan meningkatkan kualitas program dan keberlanjutannya di masyarakat. Pelatih yang terlatih akan mampu memfasilitasi kelompok senam dengan metode yang tepat dan menarik. Kolaborasi lintas sektor antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat diperlukan untuk mencapai tujuan program secara komprehensif. Sinergi antarpemangku kepentingan akan memperkuat komitmen, koordinasi, dan dukungan yang dibutuhkan.

B. Rekomendasi Kritis Program Senam Jantung Sehat

Beberapa rekomendasi kritis yang penulis ajukan dalam buku ini adalah sebagai berikut.

1. Pemerintah Kota Bogor perlu memprioritaskan program senam jantung sehat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Alokasi anggaran dan dukungan kebijakan yang memadai akan menjamin keberlanjutan program.
2. Dinas Kesehatan Kota Bogor dapat menyelenggarakan pelatihan pelatih dasar senam jantung sehat secara berkala dan terstruktur. Pelatihan ini akan meningkatkan ketersediaan pelatih yang kompeten di tingkat komunitas.
3. Puskesmas di Kota Bogor dapat memperkuat kapasitas petugas kesehatan sebagai fasilitator untuk membina kelompok senam jantung sehat di masyarakat. Pendampingan dan monitoring yang intensif akan meningkatkan partisipasi dan keberhasilan program.
4. Masyarakat Kota Bogor diharapkan berpartisipasi aktif dalam program senam jantung sehat sebagai upaya menjaga kesehatan jantung secara mandiri. Kesadaran dan motivasi warga untuk hidup sehat merupakan kunci utama keberlanjutan program.
5. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas program senam jantung sehat dalam jangka panjang di Kota Bogor. Kajian komprehensif akan memberikan masukan berharga untuk penyempurnaan program di masa mendatang.
6. Dengan implementasi program senam jantung sehat yang komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan jantung dan kualitas hidup masyarakat Kota Bogor. Upaya ini juga dapat menjadi model bagi pengembangan program serupa di daerah lain di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kota Bogor. (2022). *Profil Kesehatan Kota Bogor*. Bogor: BPS Kota Bogor.

Budiman, E. (2015). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani.* Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya.

Buja, L. M., & Wenger, N. K. (2010). Clinicopathologic Correlates of Ischemic Heart Disease and the Aging Process: A Review. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 65A (12), 1319—1331.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). How Much Physical Activity Do Adults Need? Diakses dari *https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm*

Departemen Kesehatan RI. (2009). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Jantung*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Departemen Kesehatan RI. (2012). *Pedoman Penyelenggaraan Senam Jantung Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Dinas Kesehatan Kota Bogor. (2021). *Profil Kesehatan Kota Bogor Tahun 2020*. Bogor: Dinas Kesehatan Kota Bogor.

Geleijnse, J. M., et al. (2020). Dietary Approaches to Stopping Hypertension and Prevention of Cardiovascular Disease. *Current Cardiology Reports*, 22(12), 1—9.

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2017). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology (13th ed.).* Philadelphia: Elsevier.

Ikatan Dokter Indonesia Cabang Bogor. (2020). *Panduan Kesehatan Jantung untuk Masyarakat Perkotaan*. Bogor: IDI Cabang Bogor.

Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Mancia, G., et al. (2021). 2020 ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *European Heart Journal*, 42(34), 3227—3337.

Mayo Clinic. (2021). Exercise: 7 Benefits of Regular Physical Activity. Diakses dari *https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389*

Puskesmas Kota Bogor. (2021). *Laporan Tahunan Aktivitas Senam Jantung Sehat*. Bogor: Puskesmas Kota Bogor.

Sallis, R., et al. (2019). Physical activity in the prevention and treatment of disease. *Current Problems in Cardiology*, 44(2), 22-47.

Saputra, Y. (2016). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8 (2), 123—130.

Sherwood, L. (2015). *Human Physiology: From Cells to Systems (9th ed.)*. Boston: Cengage Learning.

Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2013). S*tress and Cardiovascular Disease: An Update on Current Knowledge*. Annual Review of Public Health, 34, 337-354.

Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

World Health Organization. (2017). Cardiovascular Diseases (CVDs). Retrieved from *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)*

World Health Organization. (2020). Physical activity. Diakses dari *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity*

PROFIL PENULIS



Dr. H. Najamudin, M.Pd.I., Lahir di Tangerang Banten pada 11 Juni 1975. Putra pertama dari Bapak Marif dan Ibu Surti. Menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Negeri di Blukbuk, Kronjo, Sekolah Menengah Pertama di Gandaria, Kronjo, Madrasah Aliyah Manba'ul Hikmah, Kresek, Tangerang, Banten dan Pondok Pesantren Nurul Huda di Rancailat serta Pondok Pesantern Manba'ul Hikmah Renged Kresek Tangerang, Banten. Selanjutnya Universitas Pakuan Bogor Sarjana Pendidikan, Magister Pendidikan Islam Universitas Ibnu Khaldun Bogor dan melanjutkan studi S3 di Universitas Ibnu Khaldun Bogor serta selesai Pendidikan LEMHANAS Republik Indonesia Angkatan 23 tahun 2012.

Menikah dengan Hj. Dwi Muliati, ST pada tahun 2002 dan telah dikaruniai dua orang anak Hanna Najmi Syahidah dan Muhammad Faqih Najamudin. Sewaktu mahasiswa aktif pada organisasi kemahasiswaan intra sebagai ketua Himpunan Biologi Lampyris, Ketua Senat, ketua BPM Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Sekertaris Presidium Senat Universitas Pakuan Bogor. Pada organisasi ekstra universitas aktif sebagai pengurus Ketua Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI) Komisariat Pakuan dan Pengurus Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia Daerah (KAMDA) Kota Bogor.

Pada Pemilu 2004 mengantarkannya menjadi Anggota DPRD Kota Bogor. Setelah itu pada pemilu 2009-2014 dan 2014-2019 kembali

terpilih ketiga kalinya sebagai anggota DPRD dan saat ini aktivitas di Rumah Sakit UMMI Empang Kota Bogor. Saat ini menjadi Ketua Ikatan Alumni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Pakuan Bogor, sebagai pengurus Dewan Koperasi Indonesia Daerah (DEKOPINDA) Kota Bogor, sebagai pengurus KONI Kota Bogor, Ketua Generasi Muda Kiara Kota Bogor, Ketua Yayasan Jantung Indonesia kota Bogor, Ketua Pembina Aliansi Srikandi Peduli Perempuan dan Anak Kota Bogor, Ketua Yayasan Ciara Putri dan mengelola Akademi Kebidanan Ciara Puteri Bogor, mengelola Univesitas UMMI Bogor, Ketua Yayasan Najamudin Center Indonesia Kota Bogor.

Karir organisasinya dimulai dari Ketua DPD GEMA Keadilan Kota Bogor, Bidang Dakwah dan Pendidikan Umat Islam (PUI - Kota Bogor), Ketua Pembina Jaringan Masyarakat Peduli Pendidikan, Ketua Pengurus Cabang Bola Tangan Kota Bogor, Ketua ICMI (Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia) ORSAT Pemerintah Kota Bogor, Dewan Penasehat Masjid Agung Kota Bogor, Dewan PAKAR Dewan Masjid Indonesia Kota Bogor, Wakil Ketua PSB (Persatuan Sepak Bola) Kota Bogor, Pembina KPPRI (Komite Penerus Perjuangan Republik Indonesia) Kota Bogor, Pembina DKM Masjid Nurul Muluk Mulyaharja Kota Bogor, Pembina Ikatan Persaudaraan Haji Indonesia Kecamatan Bogor Selatan.

Saat ini, aktif sebagai Dosen di Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor dan aktif di beberapa Yayasan sebagai Ketua Yayasan Ciara Puteri, Ketua Pembina Yayasan Hanjuang Bodas Kota Bogor, Ketua Pembina Yayasan Serumpun Anak Negeri Kota Bogor, Ketua Pembinan APKLI (Asosiasi PKL Indonesia) Kota Bogor, Ketua Pembina Yayasan Najamudin Center Indonesia Kota Bogor, Ketua Pembina Pedagang PKL Curug Mekar Kota Bogor, Ketua Pembina Yayasan Serumpun Cendekia Kota Bogor, Ketua Pembina Perguruan Pencak Silat Pajajaran Nasional Kota Bogor dan Ketua Pembinan LSM Taman Hijau Ceria Kota Bogor.

Penulis bisa dihubungi melalui: Najamudinmarif@gmail.com

Perubahan gaya hidup, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat Kota Bogor. Kondisi ini tentunya dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kardiovaskular yang mengancam jiwa. Oleh karena itu, sebagai Ketua Yayasan Jantung Kota Bogor, saya merasa terpanggil untuk mengambil langkah konkret dalam menangani permasalahan ini.

Buku ini hadir sebagai wujud komitmen kami di Yayasan Jantung Kota Bogor untuk memberikan solusi komprehensif bagi warga Bogor. Melalui materi senam jantung yang disusun dengan cermat, saya berharap dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kesehatan jantung dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Senam jantung tidak hanya bermanfaat untuk memelihara kebugaran, tetapi juga dapat mencegah berbagai penyakit kardiovaskular yang semakin mengancam.

Sebagai penulis, saya mengapresiasi dukungan dan partisipasi aktif dari seluruh pemangku kepentingan di Kota Bogor yang telah membantu dalam menyusun buku ini, baik bantuan materi maupun moril. Saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif untuk memperbaiki kualitas tulisan berikutnya. Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun kesehatan masyarakat, serta menjadi panduan yang bermanfaat bagi seluruh warga Kota Bogor, khususnya bagi mereka yang ingin memulai atau meningkatkan aktivitas senam jantung sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

selat media
Glondong RT 03 Wirokerten
Banguntapan Bantul Yogyakarta

selatmedia.com
085879542508
selat_media
selat media

ISBN 978-623-8486-92-2

62-1313-3556-985