Available online at https://journal.uny.ac.id/index.php/majora
Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), Vol 27 (2), 2021, 37-45

SUDUT PANDANG FILSAFAT TERHADAP KESEHATAN OLAHRAGA

Faza Annasai[1*], Muhamad Ichsan Sabillah[1]

[1]Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

[*]E-mail: fazaannasai2021@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memahami konsep dasar filsafat pada kesehatan olahraga. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode studi literature. Data dikumpulkan menggunakan studi daftar pustakan yang berasal dari penelitian-penelitian sebelumnya berupa buku, jurnal, artikel di internet, dan referensi kajian filsafat serta kesehatan olahraga. Hasil penelitian studi literature menunjukkan bahwa manfaat mengenai pertimbangan berdasarkan landasan dan teori-teori yang telah dikemukakan bahwa melalui pandangan filsafat untuk kesehatan olahraga. Berfilsafat karena mereka diberkahi dengan akal dan pemikiran untuk mencari kehidupan, bertahan hidup dan mencari. Mencari penjelasan melalui jiwa tubuh dan membentuk olahraga dan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan. Jika seseorang terutama berlatih olahraga untuk meningkatkan kesehatannya. Bahwa olahraga diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan orang dewasa. Anak-anak dan remaja membutuhkan aktivitas otot besar untuk perkembangan fisik, sedangkan orang dewasa membutuhkannya untuk pemeliharaan kesehatan. Sementara kesehatan diperlukan untuk kualitas hidup yang baik, itu tidak cukup. Kenikmatan, kenyamanan dan kebahagiaan itu penting.

Kata Kunci: Filsafat, Kesehatan, Olahraga

PHILOSOPHICAL POINT OF VIEW ON SPORTS HEALTH

Abstracts

The research aims to understand the basic concepts of philosophy in sports health. The method used in this research is to use the literature study method. Data were collected using a bibliography study from previous studies in the form of books, journals, articles on the internet, and references to philosophical studies and sports health. The results of the literature study show that the benefits of consideration are based on the foundations and theories that have been put forward that are through a philosophical view for sports health. Philosophy because they are endowed with reason and thought to seek life, survive and seek. Seek explanations through the soul and body and establish sports and physical activities designed to promote health. If a person mainly practices sports to improve his health. That exercise is necessary for the maintenance of adult health. Children and adolescents need large muscle activity for physical development, while adults need it for maintenance of health. While health is necessary for a good quality of life, it is not sufficient. Enjoyment, comfort and happiness are important.

Keywords: Philosophy, Health, Sport

PENDAHULUAN

Awal mula filsafat dari Yunani sampai saat ini mempunyai banyak penemuan dan teori oleh para tokoh filsuf. Filsafat selalu dikaitkan dengan aspek kehidupan, dan meskipun filsafat sangat penting untuk tujuan menemukan kebenaran, masih banyak kebenaran yang tersembunyi. Pernyataan ini selalu mengacu pada pendidikan, yang merupakan ciri mengetahui kepribadian seseorang. Dengan berkembangnya kehidupan dan ilmu pengetahuan itu sendiri, maka konsep filsafat pun berkembang. Sub-disiplin utama filsafat

Copyright © 2021, Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA) | ISSN 0853-2273 (print), ISSN 2722-337X (online)

meliputi logika pencarian aturan penalaran yang dibenarkan dengan baik. Epistemologi atau teori pengetahuan penyelidikan tentang sifat, luas dan pembenaran pengetahuan manusia; dan metafisika, yang berusaha menentukan jenis hal-hal paling mendasar yang ada dalam kenyataan dan apa hubungan di antara mereka. (Rosenberg & McIntyre, 2020)

Filsafat Aristotelian menawarkan alternatif yang layak dalam kinesiologi untuk catatan sebab-akibat yang disediakan oleh ilmu alam modern. Jika kita memulihkan gagasannya tentang "alam" atau kausalitas akhir. “Tidak ada yang hidup demi kesehatan. Sebaliknya mereka hidup dari kesehatan menuju dunia cinta, permainan, keluarga, karier, dan sebagainya". Dalam pengertian ini, kita menjual diri kita pendek. Ilmu olahraga adalah sumber daya yang kuat dan sangat diperlukan untuk memahami sifat biologis dan fisiologis dari gerakan manusia yang harus digunakan untuk beberapa kebaikan atau tujuan lebih lanjut. Untuk tujuan-tujuan ini, untuk memperdebatkan apa yang harus kita lakukan, untuk melihat dan memahami yang baik membutuhkan filsafat, bukan pengukuran lebih lanjut.

Kesehatan merupakan ilmu yang pertama yang dasar. Hal ini didasarkan pada kepatuhan terhadap prinsip-prinsip ilmiah kesehatan dalam hal ontologi, epistemologi dan aksiologi. Demikian pula, penemuan dalam kesehatan modern mengikuti ilmu pengetahuan. Kesehatan merupakan harta yang paling berharga karena berbagai cara dilakukan untuk mendapatkannya. Kesehatan adalah penyesuaian, bukan kondisi, proses, bukan kondisi. Proses di sini adalah adaptasi terhadap lingkungan sosial maupun lingkungan fisik individu. (Wardhana, 2016). Pengobatan alternatif merupakan metode dasar yang telah lama digunakan oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh dan menghindari penyakit.

Semakin banyak, masyarakat telah menganut pola pikir biomedis dan ilmiah ini. Wacana kesehatan telah menjadi hampir secara tunggal didasarkan pada linearitas biologis dan mekanistik, dan diajarkan melalui kategori yang digambarkan dari 'sehat versus tidak sehat'. Akibatnya, scientism medis telah merasuki budaya kontemporer untuk mencari keajaiban terapeutik. Didefinisikan sebagai posisi di mana ilmu positivistik dipuji sebagai satu-satunya 'metodologi' dan 'pengetahuan nyata' yang diperlukan untuk menangani kondisi manusia pada akhirnya menunjukkan bahwa ilmu paradigma biomedis harus diterapkan pada pemahaman semua wacana kesehatan dan kesejahteraan.

Dominasi paradigma olahraga ilmiah tercermin dalam pernyataan misi organisasi dan pemimpin profesional kebugaran utama. Misalnya American College of Sports Medicine mempromosikan dan mengintegrasikan penelitian ilmiah, pendidikan, dan aplikasi praktis kedokteran olahraga dan ilmu olahraga untuk mempertahankan dan meningkatkan kinerja fisik, kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup (Bushman et al, 2013). Kegiatan olahraga adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang ditentukan oleh hasil-hasil tertentu dalam mencapai tujuan olahraga. yang belum dipelajari oleh para ilmuwan. Subyek tidak hanya individu, tetapi seluruh komunitas: masyarakat, bangsa, individu. Kehidupan olahraga masyarakat dapat dibagi ke dalam kategori berikut: kegiatan olahraga, produksi olahraga, budaya olahraga, kesadaran olahraga dan kesadaran diri.

Pembentukan dan pengembangan filsafat olahraga sebagai salah satu arah keilmuan baru dalam konteks wacana sosio-filosofis, yaitu pembentukan nilai-nilai kesehatan jasmani dan olahraga. Proses humanisasi olahraga bertujuan untuk menciptakan kepribadian yang mampu mencapai hasil olahraga yang tinggi, gaya hidup yang sehat. Dari awal munculnya olahraga, ini adalah latihan fisik, permainan, seni bela diri yang bersifat olahraga, kompetisi melempar panah, tombak, batu, melompati rintangan, berlari mengejar, tindakan yang terkait dengan memperoleh mata pencaharian

Makna adalah masalah mendasar dalam filsafat eksistensialis dan olahraga menunjukkan bagaimana orang dapat menciptakan makna eksistensial di dalam dan melalui olahraga. (Ilundáin-Agurruza, 2014) Olahraga dan bermain dapat menjadi penting untuk pembelajaran yang

bermakna dan sepanjang hayat. Permainan, dan olahraga yang berfokus pada gerakan, tubuh, dan pikiran manusia secara holistik, dapat membuat hidup kita lebih bermakna dan mungkin lebih menyenangkan.

Olahraga menjadi perwujudan keberadaan manusia dikaitkan menggunakan gagasan penegasan diri mengenai kepribadian seorang menjadi jiwa kreatif yang unik, seorang yang melampaui kemampuan kreatifnya, memerlukan pengembangan filosofi olahraga berdasarkan pendekatan berbasis nilai yang mencakup aspek eksistensial, aksiologis, fenomenologis, ontologis. Proses humanisasi olahraga bertujuan untuk menciptakan kepribadian yang mampu mencapai hasil olahraga yang tinggi, gaya hidup masyarakat yang sehat. (Bilohur, 2020)

Konsep gerak manusia yang lebih luas ini mengundang refleksi filosofis tentang bagaimana manusia mengeksplorasi kemungkinan pergerakan. Sementara di seluruh Eropa olahraga paradigmatik yang kami kenali sebagai olahraga Olimpiade dipraktikkan dan dipromosikan, begitu juga budaya gerakan alternatif termasuk kelompok kegiatan yang berhubungan dengan kebugaran dan kesehatan, dan organisasi olahraga untuk semua, dengan kegiatan yang diatur oleh aturan kompetitif dan klasifikasikan sebagai "olahraga". Praktik aktivitas gerakan seperti pembinaan, promosi kesehatan, dan pendidikan (Breivik, 2019). Fokus utamanya tidak akan pada makna olahraga itu sendiri, melainkan bagaimana olahraga (dalam arti luas) dapat menjadi bagian dari kesehatan olahraga yang bermakna. Ini karena olahraga mungkin memiliki makna tersendiri tetapi dapat meningkatkan kebermaknaannya dengan diintegrasikan ke dalam konteks olahraga kesehatan yang lebih luas. Perlu adanya kajian tentang mengenai hal diatas sehingga peneliti mempunyai ide untuk penelitian dengan judul "Sudut Pandang Filsafat Terhadap Kesehatan Olahraga".

METODE

Metode yang dipergunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi kepustakaan atau studi literatur (*literature review*). Studi literatur adalah metode pengumpulan data dan informasi dengan menggunakan penelitian teoritis dan referensi lain tergantung pada subjek penelitian. (Sugiyono, 2015). Studi literatur menggunakan sumber berupa buku, jurnal, artikel di internet, dan referensi kajian filsafat serta kesehatan olahraga. Kata kunci yang digunakan adalah filsafat kesehatan, filsafat olahraga, dan kesehatan olahraga.

Artikel yang telah dikumpulkan akan diidentifikasi dengan temuan sebanyak 44 artikel di Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan Mendeley. Selanjutnya artikel tersebut discreening menjadi 8 artikel nasional dan 20 artikel internasional. Hasil screening yang sesuai dan dibutuhkan terdapat 2 artikel jurnal nasional dan 14 artikel jurnal internasional. Data yang telah terkumpul selanjutnya akan dikompilasi, dianalisis, sehingga akan ditarik kesimpulan sesuai dengan hasil analisis literature yang telah diperoleh. Data yang terkumpul akan dianalisis untuk menarik kesimpulan sesuai dengan hasil analisis literatur yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap orang berfilsafat karena mereka diberkahi dengan akal dan pemikiran untuk mencari kehidupan, bertahan hidup dan mencari solusi dari masalah yang mereka hadapi. Manusia yang mempunyai ciri-ciri filosofi terus berkembang, termasuk peralatan yang digunakan. Peralatan yang digunakan orang saat ini sudah bersifat teknologi. Filsafat memperkenalkan pengetahuan dan sains yang dapat tidak dapat dipungkiri ketika kehidupan manusia sangat bergantung pada keberadaan ilmu pengetahuan. Karena telah mengubah cara pandang banyak manusia dan di masa depan yang akan datang di dunia didukung oleh teknologi.

Perspektif yang terpisah dari perspektif fisik, idealis, dan abstrak menyebabkan perbedaan dengan filsafat sains lama dan muncul filsafat baru cenderung konkrit, perseptual, praktis, maju, dan tidak berdasar secara teoritis. Contoh filsafat sains baru adalah ketika anda memiliki ide, ide itu perlu dieksekusi, diterapkan, direalisasikan, dilatih dan dipraktikkan bukan hanya teori. Filsafat sains yang baru adalah campuran dari filsafat teknologi dan filsafat sains. Melalui teknologi internet misalnya pelaksanaan perangkat lunak, situs web

& program Wechat-Mini, masyarakat bisa memesan tempat olahraga, kompetisi & kelas, memeriksa jam operasional & kualifikasi instruktur tempat olahraga, dan membeli asuransi olahraga, alat-alat & minuman. Mengandalkan teknologi Internet, alat-alat olahraga tertanam pada sistem built-in, yang bisa memeriksa frekuensi latihan, jumlah konsumsi energi, dan menyesuaikan beban latihan. (Liufu et al., 2021). Sementara para filsuf olahraga mempelajari pentingnya makna dan proses pembuatan makna dalam olahraga, studi empiris mencoba mengidentifikasi perbedaan makna yang dialami orang dan dalam melalui olahraga. Studi-studi ini biasanya meminjam konsep dari area penelitian empiris yang lebih berkembang dengan baik, seperti makna dalam hidup, pekerjaan, waktu luang, dll (Ronkainen et al., 2022).

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental dan sosial dan di dalamnya kesehatan jiwa merupakan bagian integral kesehatan. Dalam pengertian yang paling luas schat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektualitas, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya (Agung et al., 2018).

Kehidupan sosial menciptakan kelompok-kelompok sosial dalam masyarakat. Pengelom pokan terjadi disebabkan oleh adanya kepentingan ciri sejenis. Seseorang yang terasing dari kelompoknya secara berkepanjangan tanpa dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya, akan merasakan kesepian, frustrasi, serta depresi yang dapat menurunkan kualitas hidup dan juga mengundang penyakit yang berakibat fatal. Untuk itulah, pembinaan dan pemeliharaan kesehatan pada manusia sangat diperlukan. Pembinaan dan pemeliharaan kesehatan harus mengacu pada konsep sehat WHO, yaitu sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, ataupun kelemahan. Konsep sehat WHO ini harus menjadi acuan bagi setiap pembinaan mutu sumber daya manusia di segala bidang. Pembinaan kesehatan selalu mempunyai 4 (empat) aspek, yaitu promotif, preventif, rehabilitatif, dan kuratif (Giriwijoyo et al., 2020).

Dalam konteks prinsip kesehatan merupakan kemudahan mengakses filsafat sains baru dengan teknologi. Dengan begitu informasi terbaru akan berfungsi merubah gaya hidup yang dapat dipertahankan. Maka dari itu intervensi perubahan perilaku dapat meningkatkan presisi dalam keputusan seseorang dan variasi dalam kebiasaan seseorang. Misalnya, intervensi latihan baru mengekspos individu saat ini kebiasaan berfungsi untuk perubahan gerakan (yaitu olahraga) yang juga dapat mengubah pola makan. Melalui paparan ini, pengambilan keputusan seseorang dapat beradaptasi untuk memprioritaskan kemudahan fungsi yang dapat dipertahankan dalam gaya hidup individu (Saad & Prochaska, 2020). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan(Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Bergerak adalah ciri kehidupan. Tidak ada kehidupan tanpa gerak. Memelihara gerak adalah cara mempertahankan hidup. Meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup berhubungan dengan kesehatan, suatu kebahagiaan individu dalam kehidupannya mempengaruhi atau dipengaruhi oleh kesehatan (Saftarina & Rabbaniyah, 2016). Oleh karena itu, bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.

Kebugaran fisik dan kesehatan dianjurkan, karena kesempurnaan di keduanya jiwa dan tubuh diperlukan untuk mencapai kebahagiaan. Dahulu untuk mencari penjelasan melalui jiwa tubuh dan membentuk olahraga dan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan. Latihan biasanya dibedakan dari aktivitas fisik karena biasanya direncanakan, berulang, dan terstruktur dengan tujuan utama meningkatkan kesehatan dan kebugaran (Fletcher et al., 2018). Kebugaran fisik adalah keadaan kesehatan dan kekuatan yang baik yang dicapai melalui aktivitas fisik dan olahraga, dan mencakup tingkat kebugaran kardiorespirasi,

yang umumnya ditekankan, serta kekuatan otot dan kebugaran otot.

Kebiasaan gaya hidup yang buruk berdampak kebugaran kardiorespirasi dan ketidaktifan aktivitas. Seperti yang dijelaskan di bagian lain dari tinjauan ini kebugaran kardiorespirasi dan aktivitas fisik yang tinggi menandakan manfaat kesehatan yang sangat besar. Buktinya begitu banyak sehingga sekarang ada pengakuan bahwa "olahraga adalah obat". Faktanya, kasus dapat dibuat bahwa, secara lebih luas, gerakan adalah obat (yaitu, duduk sesedikit mungkin, mengambil langkah sebanyak mungkin setiap hari, dan berpartisipasi dalam program olahraga teratur). Dengan kesepakatan yang luas dan berkembang bahwa olahraga dan gerakan secara umum adalah obat, dan status kebugaran kardiorespirasi dan aktivitas fisik adalah tanda vital (Fletcher et al., 2018).

Olahraga memiliki peran mendasar dalam kesehatan dan kesejahteraan manusia. Banyak bukti bahwa olahraga aktif terbukti mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan pengalaman kesehatan dan kebugaran mudah diperoleh. Dampak olahraga yang dapat diukur dan dihitung pada penanda fungsi kardiovaskular, neuromuskuler, endokrin, dan kerangka. Nilai olahraga terletak pada bukti ilmiah yang jelas tak terbantahkan untuk mencapai tujuan kesehatan yang terukur (Ryall, 2020). Akibatnya, fondasi aksiologis akan tampak tidak perlu dipertanyakan lagi dan tidak layak dipertimbangkan pada tahap perkembangan metodologis ilmu latihan ini. Nilai olahraga tidak hanya terletak dalam definisi kesehatan yang melekat dalam paradigma biomedis tetapi dalam tujuan eksistensial yang lebih dalam dan konsepsi humanistik tentang kesejahteraan. Konsep kesejahteraan yang lebih luas dapat didefinisikan sebagai 'keadaan nyaman, sehat, atau bahagia'. Definisi ini mengakui bahwa sementara kesehatan diperlukan untuk kualitas hidup yang baik, itu tidak cukup. Kenikmatan, kenyamanan dan kebahagiaan itu penting.

Tujuan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan adalah meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologisnya. Secara biologis, diharapkan dapat lebih mampu menjalani kehidupannya secara mandiri dan tidak tergantung pada bantuan orang lain. Secara psikologis, diharapkan dapat membantu me nyadari dan mengatasi berbagai macam stres serta beban psikologis lain, seperti berbagai keinginan yang tidak tercapai, post-power sindrome. Selain itu, secara sosiologis akan membantu seseorang bersosialisasi dengan masyarakat sehingga masih dapat menyumbangkan manfaat dari pengetahuan dan pengalaman hidup dirinya bagi kemaslahatan (Giriwijoyo et al., 2020).

Bahwa olahraga diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan orang dewasa. Anak-anak membutuhkan empat hingga lima jam aktivitas fisik setiap hari, remaja membutuhkan dua hingga tiga jam setiap hari, dan orang dewasa hanya membutuhkan dua puluh menit. Perbedaan antara kelompok-kelompok ini disebabkan oleh perbedaan antara persyaratan aktivitas otot besar. Anak-anak dan remaja membutuhkan aktivitas otot besar untuk perkembangan fisik, sedangkan orang dewasa membutuhkannya untuk pemeliharaan kesehatan (Mechikoff, 2019).

Jurnal ini akan berusaha menerbitkan esai yang berkaitan dengan ide-ide dan masalah, olahraga dan terkait praktik kegiatan gerakan seperti pembinaan, promosi kesehatan dan pendidikan. Itu juga akan menerbitkan esai di bidang intelektual serumpun seperti filsafat tubuh, pendidikan jasmani, filsafat kesehatan dan kedokteran, dan sebagainya sejauh mereka menantang dan secara kritis menginformasikan pemahaman tentang olahraga (Mcnamee, 2007)

Sejak itu para filsuf yang berasal dari departemen filsafat umum serta filsuf olahraga yang berasal dari departemen ilmiah olahraga (kinesiologi, pendidikan jasmani, dll.) telah berkontribusi pada pengembangan disiplin baru. Maka dari itu kita membutuhkan kedua kelompok di masa akan datang (Breivik, 2019). Filsafat olahraga sebagai bagian dari ilmu olahraga dan dilembagakan di sekolah-sekolah ilmiah olahraga membuat kontinuitas dan stabilitas sementara masukan dari para filsuf umum yang tertarik pada olahraga menambah ide-ide baru dan kontak dengan filsafat umum. Ide yang akan datang dapat berkontribusi pada pelebaran perspektif filosofis olahraga terutama tentang kesehatan olahraga.

Peran Aktivitas Fisik untuk Menjaga Kesehatan

Olahraga pada akhirnya mengarah pada harmoni semantik, menggabungkan citra dunia dengan hukum moral individu. Dalam arti spiritual dan eksistensial, olahraga adalah keselarasan jiwa dengan dunia individu, perwujudan prinsip-prinsip olahraga. Olahraga sebagai dasar yang substansial bagi pengembangan kepribadian adalah kesatuan materi dan spiritual elemen aktivitas manusia, di mana tempat utama ditempati oleh olahraga (fisik) dominan budaya, komponen moral, yang pada umumnya mengarah pada kemajuan olahraga masyarakat. Setiap orang harus menyadari keberadaan fisik dan nilai spiritualnya, sehingga keberadaan dan aktivitas manusia memperoleh makna yang terdiri dari pemahaman nilai-nilai kehidupan olahraga.

Jika seseorang terutama berlatih olahraga untuk meningkatkan kesehatannya, kesehatan memiliki nilai intrinsik. Ini berarti bahwa makna tertinggi dari latihan olahraga seseorang bukanlah nilai intrinsik olahraga tetapi meningkatkan kesehatan seseorang. Jika seseorang berlatih olahraga untuk mengalami kualitas yang ditawarkan oleh latihan itu sendiri, seperti pelaksanaan kapasitas dan keterampilan khusus olahraga, nilai-nilai ini bersifat intrinsik. Nilai intrinsik olahraga bahwa olahraga dapat memiliki makna dalam dirinya sendiri, sebagai sebuah latihan (Breivik, 2022). Contohnya bagaimana olahraga dari sini menjadi bagian dari kehidupan yang bermakna. Menyadari bahwa volume olahraga yang direkomendasikan untuk manfaat kesehatan yang substansial adalah 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu (Kay et al., 2014).

Gaya hidup sehat dinamis (kebugaran jasmani) hanya dapat diperoleh jika ada kemauan mendinamiskan diri sendiri, khususnya melalui kegiatan olahraga (kesehatan). Konsep dari olahraga kesehatan, di antaranya padat gerak, bebas stres, singkat (cukup 30 menit tanpa henti), massal, mudah, dan murah (Indika & Sepdanius, 2017). Meskipun banyak pendekatan yang ada untuk memungkinkan penyebaran pendidikan kesehatan, dukungan dokter yang kuat dari aktivitas fisik. Program gaya hidup sehat dipandang sebagai terapi tambahan penting yang selaras dengan modalitas pengobatan lain. Program gyaa hidup sehat ini mencakup topik, seperti mengelola stres, nutrisi dan membuat pilihan makan yang sehat, dan memasukkan olahraga ke dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu olahraga sangat berperan terhadap gaya hidup sehat. Sementara hubungan antara olahraga dan perbaikan suasana hati, harga diri, dan pola tidur dengan kecemasan dan depresi yang mapan. Program gaya hidup sehat tersebut juga dapat mengurangi ketergantungan pada obat, dan meningkatkan suasana hati dan tingkat kesejahteraan mereka secara umum (Wynaden et al., 2012).

Menambahkan dalam penelitian menyatakan keterlibatan teratur dalam aktivitas fisik (terutama di luar ruangan) memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan fisik dan mental seseorang (Mantler & Logan, 2015; Pretty et al., 2017). Meskipun banyak kampanye informasi dan pencegahan, perubahan gaya hidup telah menyebabkan ketidakaktifan fisik. Ini terkait dengan menghabiskan waktu yang lama di ruang tertutup; banyak sumber menunjukkan bahwa bahkan hanya berada di lingkungan alami mungkin memiliki pengaruh positif pada kesehatan fisik dan mental manusia. Kehadiran kesehatan mental di lingkungan atau berada di sini dan sekarang dikaitkan dengan tren perhatian baru-baru ini, yang populer terutama dalam psikoterapi dan psikologi olahraga. Pendekatan ini berasal dari minat pada filsafat Timur, terutama Buddhisme Zen (Mayer & Frantz, 2004). Orang mungkin berteori bahwa kontak dengan alam dan latihan olahraga membentuk semacam filosofi hidup tertentu dan bahwa hidup sesuai dengan aturannya memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan.

Faktor lain yang penting dalam inisiasi aktivitas fisik adalah harapan seseorang bahwa aktivitas tersebut akan menghasilkan hasil yang positif (Stralen et al., 2010). Harapan ini mungkin berhubungan dengan kesehatan, sosial atau hasil yang diinginkan lainnya. Sama halnya, memperkenalkan program aktivitas fisik atas dasar peningkatan kesehatan, banyak orang akan lebih tertarik pada aktivitas yang mereka anggap

menyenangkan secara intrinsik, seperti interaksi dengan orang lain yang juga melakukan aktivitas tersebut (Devereux-fitzgerald et al., 2016). Orang yang memiliki lebih banyak tujuan sosial dapat memilih kegiatan seperti jalan-jalan kelompok. Yang penting, di mana orang puas dengan hasil yang mereka inginkan, mereka lebih mungkin untuk melanjutkan aktivitas fisik secara teratur (Kassavou et al., 2014). Aktivitas fisik dapat dianggap sebagai keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan sebuah perilaku, atau keyakinan bahwa melakukan aktivitas fisik berada di bawah kendali seseorang dan mungkin mudah dilakukan.

SIMPULAN

Konsep gerak manusia yang lebih luas ini mengundang refleksi filosofis tentang bagaimana manusia mengeksplorasi gerakan. Termasuk kelompok kegiatan yang berhubungan dengan kebugaran dan kesehatan, dan organisasi olahraga, dengan kegiatan yang diatur oleh aturan kompetitif dan klasifikasikan sebagai "olahraga". Melalui jiwa tubuh melalui olahraga dan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan. Nilai olahraga terletak pada bukti ilmiah yang jelas tak terbantahkan untuk mencapai tujuan kesehatan yang terukur. Filsafat olahraga sebagai bagian dari ilmu olahraga dan harapanya yang tertarik pada olahraga menambah ide-ide baru dan kontak dengan filsafat umum. Ide yang akan datang dapat berkontribusi pada pelebaran perspektif filosofis olahraga terutama tentang kesehatan olahraga.

TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari kami kepada dosen pembimbing mata kuliah filsafat ilmu olahraga bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, Bapak Dr. Drs. Sumarjo, M.Kes dan Bapak Dr. Komarudin, S.Pd., MA. yang telah membimbing selama pembuatan artikel ini. Serta seluruh pihak yang juga ikut berpartisipasi dalam penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, I. G. A. A., Maba, I. W., & Legawa, I. M. (2018). *Filsafat Ilmu Keehatan & Kedokteran Gigi*. UNMAS Press.

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *Journal of Physical Education*, *1*(1), 1–9.

Bilohur, V. (2020). Philosophy Of Sports As A Substance Basis For The Development Of Personality And Expression Of The General Essence Of Competition. *Humanities Studies*, *4*(81), 145–164.

Bushman, B. A., Battista, R., Swan, P., Ransdell, L., & Thompson, W. R. (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Wolters Kluwer Health Adis (ESP).

Breivik, G. (2019). From ‘ philosophy of sport ’ to ‘philosophies of sports ’? History , identity and diversification of sport philosophy. *Journal of the Philosophy of Sport*, *46*(3), 1–20. https://doi.org/10.1080/00948705.2019.1660882

Breivik, G. (2022). Sport as part of a meaningful life. *Journal of the Philosophy of Sport*, *49*(1), 19–36. https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1972814

Devereux-fitzgerald, A., Powell, R., Dewhurst, A., & French, D. P. (2016). The acceptability of physical activity interventions to older adults : A systematic review and meta-synthesis. *Social Science & Medicine*, *158*, 14–23. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.006

Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting Physical Activity and Exercise. *Journal Of The American College Of Cardiology*,*72*(14),1622–1639. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141

Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja*. Bumi Medika.

Ilundáin-Agurruza, J. (2014). The quest for meaningful and lifelong learning. *Philosophy, Sport and Education International Perspectives*, 43-49.

Indika, P. M., & Sepdanius, E. (2017). Pengetahuan Guru Penjasorkes Tentang Keterkaitan Aktivitas Fisik Terhadap Gangguan Menstruasi Di Kota Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, *2*(2), 295–309.

Kassavou, A., Turner, A., Hamborg, T., & French, D. P. (2014). Predicting Maintenance of Attendance at Walking Groups : Testing Constructs From Three Leading Maintenance Theories. *Health Psychology*, *33*(7), 752–756.

Kay, M. C., Carroll, D. D., Carlson, S. A., & Fulton, J. E. (2014). Awareness and Knowledge of the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*, 693–698.

Liufu, Z., Chen, L., & Bao, D. (2021). Comprehensive Health Vs Public Sports Service: Quality Development, Dilemmas and Coping Strategies. *International Journal of Educational Economy and Management*, *1*(2), 65–67.

Mantler, A., & Logan, A. C. (2015). Natural environments and mental health. *Advances in Integrative Medicine*, *2*(1), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.aimed.2015.03.002

Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale : A measure of individuals ' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, *24*(4), 503–515. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Mcnamee, M. (2007). Sport , ethics and philosophy ; context , history , prospects. *Sport, Ethics and Philosophy*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.1080/17511320601173329

Mechikoff, R. A. (2019). *A History And Philosophy Of Sport And Physical Education: From Ancient Civilizations To The Modern World*. McGraw-Hill Education.

Pretty, J., Rogerson, M., & Barton, J. (2017). Green Mind Theory : How Brain-Body-Behaviour Links into Natural and Social Environments for Healthy Habits. *Environmental Research and Public Health Article*, *14*(7), 1–19. https://doi.org/10.3390/ijerph14070706

Ronkainen, N. J., Ryba, T. V, Mcdougall, M., Tod, D., & Tikkanen, O. (2022). Managing Sport and Leisure Hobby , career or vocation ? Meanings in sports coaching and their implications for recruitment and retention of coaches. *Managing Sport and Leisure*, *27*(4), 381–396. https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1803108

Rosenberg, A., & McIntyre, L. (2020). *Philosophy of Science: A Contemporary Introduction*. Routledge.

Ryall, E. (2020). *Philosophical Issues in Sport Science*. MDPI-Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2016). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung Correlation Between Elderly Gymnastic With Quality of Life The Elderly Who Suffering Hypertension in Clinic HC UMMI Kedaton Bandar Lamp. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, *1*(2), 336–341.

Stralen, M. M. Van, Lechner, L., Mudde, A. N., Vries, H. De, & Bolman, C. (2010). Determinants of awareness , initiation and maintenance of physical activity among the

over-fifties : a Delphi study. *Health Education Research*, *25*(2), 233–247. https://doi.org/10.1093/her/cyn045

Sugiyono. 2015."*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*." Bandung: Penerbit Alfabeta.

Wardhana, M. (2016). *Filsafat Kedokteran* (Pertama). Denpasar: Vaikuntha International Publication.

Wynaden, D., Barr, L., Omari, O., & Fulton, A. (2012). Evaluation of service users ' experiences of participating in an exercise programme at the Western Australian State Forensic Mental Health Services. *International Journal of Mental Health Nursing*, *21*, 229–235. https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2011.00787.x