

## Amankah Si Kecil Berolahraga Ekstrem?



*Berolahraga apa pun sebetulnya aman, asalkan dilakukan dengan tepat dan di tempat yang sesuai. Tentunya dibanding dengan olahraga umumnya, olahraga ekstrem, seperti panjat tebing misalnya, lebih berisiko menjadi tidak aman. Apa yang perlu dipersiapkan, usia berapa, dan apa yang perlu diwaspadai akan kita bicarakan di sini.*

Ada orang yang lebih memilih olahraga ekstrem seperti skateboard, surfing, panjat tebing, sepeda BMX, dan sebagainya daripada olahraga biasa seperti sepak bola. Sekarang ini, berbagai olahraga ekstrem ini juga sudah mulai dilakukan oleh anak-anak. Sebenarnya, apakah jenis olahraga ini aman bagi mereka?

### **Membangun sosok dan keseimbangan**

Berolahraga apa pun ikut membangun sosok tubuh yang tegar dan teguh. Tulang kerangka dan semua otot anggota gerak terbentuk kokoh. Selain itu, otot jadi lebih kuat menyokong sendi dan tulang. Apa pun jenis olahraganya, ikut membangun jiwa yang sportif juga. Satu keuntungan lain dari rutin berolahraga adalah melatih keseimbangan tubuh. Tulang dan otot yang terbentuk kokoh dan keseimbangan tubuh yang terlatih, meningkatkan keterampilan anak untuk berkemampuan melakukan banyak gerakan dan segala yang bersifat kinetik.

Anak yang terbiasa berolahraga sejak kecil, tidak rentan terjatuh, kemampuan motorik dan

keterampilan fisik lainnya lebih matang, lebih lincah, gesit, dan berkembang pula kecerdasan kinestetiknya. Dengan cara begitu, bakat pada suatu bidang olahraga yang dimilikinya akan muncul.

Sekarang ini selain olahraga biasa seperti berenang, sepak bola, bela diri, dan sebagainya, anak-anak juga semakin terbuka untuk bisa memilih beragam olahraga ekstrem. Tantangan yang berbeda dari biasanya, membuat anak-anak tertarik untuk mencoba olahraga ekstrem seperti panjat dinding, skateboard, surfing, dan lainnya. Tetapi bukan berarti anak-anak yang memilih olahraga ekstrem kemudian tidak menyukai olahraga biasa. Ada juga anak yang gemar melakukan keduanya.

Membiasakan anak berolahraga sejak kecil merupakan bagian dari persiapan untuk membangun sosok tubuh yang kokoh bugar, selain sebagai persiapan sekiranya ia ingin memilih olahraga ekstrem. Hanya apabila anak sudah terlatih dan terbentuk sosok, keterampilan, kematangan keseimbangan tubuhnya, maka kecil risiko cedera bila yang dipilihnya adalah olahraga ekstrem..

### ***Safety first***

Sebenarnya bukan hanya olahraga ekstrem saja yang berisiko mengalami cedera, olahraga apapun tentu juga berisiko. Tetapi memang sebagai orangtua tentunya lebih waswas apabila si anak gemar berolahraga ekstrem.

Karena itu, untuk olahraga apapun, khususnya yang ekstrem, kita harus senantiasa menanamkan kebiasaan *safety first*, baik untuk diri si anak sendiri, maupun orang lain.

Anak perlu mempunyai kemampuan kuat untuk mengantisipasi bahaya atau segala yang berisiko mencelakakan. Makin besar kemampuan mengantisipasi semua itu, makin kecil risiko celaka dan cedera. Menguasai teknik olahraganya saja tidak cukup, anak perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai keamanan yang berhubungan dengan olahraga ekstrem yang ia tekuni. Termasuk perlengkapan yang harus ia kenakan selama berolahraga untuk menghindari cedera. Etiket dalam berolahraga juga menjadi penting untuk keamanan anak dan orang lain. Misalnya, jika anak senang berolahraga sepeda BMX, ia harus tahu di mana ia boleh atau tidak boleh berhenti. Dalam hal ini contoh sederhananya adalah tidak boleh berhenti di tikungan *blind spot* karena tidak terlihat oleh orang lain yang juga bersepeda, sehingga bisa berakibat tabrakan. Etiket semacam ini terkadang tidak ada aturan tertulisnya, tetapi merupakan pengetahuan yang perlu dimiliki anak.

Perlu diingat pula bahwa ada anak-anak tertentu yang cenderung rentan untuk mengalami celaka (*accident proneness*). Anak-anak ini rentan cedera untuk hal yang mestinya tidak perlu terjadi. Terbantur meja, terpeleset, terantuk batu, sering jatuh, atau cedera terkena benda tajam. Kelompok anak-anak seperti ini perlu lebih diingatkan untuk meningkatkan kewaspadaan diri (*alertness*) yang lebih tinggi. Termasuk bila tengah melakukan olahraga ekstrem.

Usia juga menentukan kesiapan anak untuk melakukan olahraga ekstrem. Hal ini berhubungan dengan persiapan tubuh anak, kematangan motoriknya, ketajaman keseimbangan tubuh, perkembangan emosionalnya, juga keterampilan dasar anak untuk kemudian mampu menguasai teknik dasar olahraga tersebut. Tinggi badan anak juga cukup besar pengaruhnya dalam olahraga ekstrem. Hal ini harus benar-benar diperhatikan oleh orangtua, untuk memastikan apakah anak memang sudah siap dan mampu untuk berolahraga ekstrem atau belum. Jangan bertoleransi untuk hal-hal yang berkaitan dengan keamanan dan keselamatan diri anak.

Jadi, apapun olahraga yang dipilih oleh anak, pastikan bahwa ia memang sudah siap secara fisik dan mental. Kemudian tanamkan kebiasaan *safety first* agar olahraga yang dilakukannya tidak mendatangkan celaka bagi buah hati kita.\*\*\*

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/amankah-si-kecil-berolahraga-ekstrem.html>