

Begini Manfaat Skipping Bagi Kesehatan Tubuh, Tidak Terduga!

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 01/06/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Manfaat skipping atau olahraga lompat tali bagi kesehatan sebenarnya sangat banyak. Hal ini karena skipping merupakan olahraga yang melibatkan kekuatan kaki dan tangan ketika lompat menggunakan sebuah tali.

Olahraga sederhana ini bahkan diyakini dapat membakar kalori tubuh dan bisa dilakukan di mana saja. Lantas apa saja manfaat skipping bagi kesehatan tubuh manusia? Berikut penjelasannya.

Apa Itu Skipping?

Dikutip melalui buku Paradigma Baru Belajar Motorik dari Indra Adi Budiman, skipping adalah gerakan yang berasal dari paduan gerakan berjalan dan gerakan jingkat secara bergantian. Satu kali berjalan, satu kali berjingkat dan begitu seterusnya.

Skipping juga bisa diartikan sebagai sebuah latihan menggunakan tali untuk melakukan lompatan yang digunakan untuk meningkatkan stabilitas otot ankle, meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi antar otot. Latihan skipping yang dilakukan secara rutin juga dapat meningkatkan kemampuan vertical jump.

Jenis olahraga ini cukup sederhana. Seseorang bisa melakukan dimana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan tali, namun memberikan manfaat yang begitu banyak bagi kesehatan tubuh manusia.

Manfaat Skipping

Manfaat skipping tentunya tidak hanya sekedar membakar kalori tubuh saja, namun lebih dari itu. Berikut adalah beberapa manfaat skipping bagi kesehatan tubuh manusia:

- Skipping dapat meningkatkan koordinasi lewat fokus atau tidaknya seseorang dalam melakukan lompatan. Bahkan jika sudah terbiasa, seseorang bisa melakukan skipping tanpa melihat kaki dan lompatan akan terasa lebih ringan.
- Dapat mengurangi kemungkinan resiko cedera kaki ketika seseorang melakukan olahraga lain, karena dalam skipping seseorang akan belajar untuk menjaga tubuhnya agar tetap berdiri seimbang menggunakan kaki.
- Skipping dapat membakar kalori dan menurunkan berat badan. Ketika melakukan 10 menit skipping, bisa membakar kalori setara dengan lari sejauh 1,6 km.
- Lama-kelamaan skipping akan terasa menyenangkan, meski akan berat pada awalnya. Tidak jarang juga skipping dijadikan sebagai pemanasan sebelum melakukan olahraga yang lain.
- Skipping rutin dapat meningkatkan kepadatan tulang. Namun jika kamu ingin melakukan skipping, pastikan kondisi tulang cukup kuat.
- Dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular yang bisa menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Idealnya

melakukan skipping adalah 12-20 menit setiap sesi.

- Skipping meningkatkan kekuatan jantung dan energi seseorang yang dapat mengefisiensikan pernapasannya.
- Menurut Jump Rope Institute, skipping bisa membantu perkembangan otak manusia di bagian kiri dan kanan untuk lebih meningkatkan kesadaran spasial, keterampilan membaca, daya ingat dan menjadi lebih waspada secara mental.
- Skipping juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam berbagai situasi yang dihadapi.

Itu dia penjelasan tentang olahraga skipping dan manfaat skipping bagi kesehatan manusia.

|**Sumber:** detikcom