

## **KONTRIBUSI PHYSICAL FITNESS TERHADAP KEMAMPUAN OLAHRAGA OUTBOUND**

### **Jihad Dinastika Abadi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
jihadabadi@mhs.unesa.ac.id

### **Andun Sudijandoko**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
andunsudijandoko@mhs.unesa.ac.id

#### **Abstrak**

Masing-masing individu memerlukan kebugaran jasmani yang tidak sama sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya setiap harinya. Demikian juga kebugaran jasmani individu yang sehat akan memungkinkan individu memiliki tingkat kemampuan fisik yang baik termasuk dalam melakukan olahraga outbound. Tujuan penelitian untuk mengetahui kontribusi physical fitness terhadap kemampuan olahraga outbound. Metode penelitian menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data penelitian yang sudah ada kemudian diidentifikasi dan dievaluasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang erat dengan dengan kebugaran jasmani dengan tingkat hubungan rendah. Sedangkan permainan outbound menghasilkan kebugaran jasmani siswa dalam klasifikasi sedang dan ada sedikit responden yang kebugaran jasmaninya dalam klasifikasi baik. Kebugaran jasmani seseorang yang dilakukan dengan berolah raga dan beraktivitas fisik secara rutin akan memberikan manfaat baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Manfaat akademis adalah menghasilkan siswa-siswa yang cerdas dan sehat baik secara jasmani maupun rohani karena dapat memberikan dampak positif pula bagi sekolah.

**Kata Kunci:** *Physical Fitness, Kemampuan Olahraga, Outbound*

#### **Abstract**

Each individual requires physical fitness that is not the same as the activities that he does every day. Likewise, a healthy individual physical fitness will enable individuals to have a good level of physical ability including in doing outbound sports. The purpose of this study was to determine the contribution of physical fitness to the ability of outbound sports. The research method uses *Systematic Literature Review* (SLR) which is done by collecting existing research data then identified and evaluated. The results of the study found that physical activity has a close relationship with physical fitness with a low relationship level. Whereas the outbound game produces physical fitness of students in the medium classification and there are few respondents whose physical fitness is in good classification. A person's physical fitness carried out by exercise and physical activity on a regular basis will benefit both physical and spiritual health. The academic benefit is to produce students who are smart and healthy both physically and spiritually because it can have a positive impact on the school.

**Keywords:** *Physical Fitness, Sports Ability, Outbound*

UNESA

## PENDAHULUAN

Unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia adalah kesehatan. Dengan kesehatan jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas dengan baik. Kebugaran dan kesehatan baik jasmani maupun rohani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan pemeliharaan kesehatan secara rutin, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) bahwa dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur akan bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem pembuluh darah. Artinya bahwa dengan melakukan aktivitas fisik yang baik berarti turut memelihara kesehatan. Seseorang yang tidak dapat beraktivitas fisik dengan rutin dan terus menerus maka tidak bisa mempertahankan kemampuan secara maksimal dan akan mengalami kondisi lemah gerak.

Kondisi lemah gerak merupakan gejala seseorang yang tidak dapat melakukan gerakan secara normal, apabila dibiarkan keadaan tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit *degeneratif* yaitu berkurangnya fungsi anggota tubuh seperti terjadinya gangguan fungsi saraf, fungsi otak, fungsi jantung, fungsi tulang dan sebagainya. Salah satu contoh menurunnya fungsi saraf seseorang adalah tidak mampu mengantisipasi gerakan secara cepat dan tepat. Menurunnya fungsi otak misalnya seseorang tidak bisa menerima informasi dengan baik, meskipun telah beberapa kali membaca atau mudah sekali apabila diberi tahu, keadaan tersebut apabila dibiarkan akan menyebabkan seseorang mengalami kondisi hilang ingatan (pikun). Melemahnya fungsi tulang misalnya seseorang tidak dapat menggerakkan secara maksimal karena mengalami pengeroposan tulang sehingga akan mudah terjadi patah tulang walaupun gerakannya tidak terlalu kuat. Melemahnya fungsi otot yaitu otot tidak bisa dilatih dengan beban yang maksimal.

Beberapa kelemahan fungsi tubuh karena penyakit *degenerative* tersebut akan menyebabkan fungsi anggota tubuh lainnya juga menurun bersamaan dengan mengalami penurunan fungsi-fungsi tersebut. Penurunan berbagai fungsi tersebut apabila dilakukan terus menerus dapat menjadi penyebab munculnya penyakit. Penyakit tersebut terjadi karena faktor daya tahan fisik yang menurunkan kesehatan kondisi fisik. Untuk mengantisipasinya adalah dengan aktivitas fisik yang rutin.

Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini juga berdampak pada aktivitas fisik seseorang karena segala aktivitas fisik dipermudah dan semakin praktis. Aktivitas fisik yang dulunya dilakukan dengan mengandalkan tenaga fisik,

kini mudah dilakukan dengan teknologi canggih. Data Risesdas tahun 2013 didapatkan ada 26,1% orang di Indonesia yang berusia 10 tahun dengan kategori kurang aktif. Sementara itu di provinsi Jawa Timur terdapat 20,8% masyarakat yang masuk kategori kurang aktif. Data tersebut terdiri dari kategori usia 10 sampai 14 tahun dengan gaya hidup pasif sebesar 67%, dan usia 15 sampai 24 tahun sebesar 52 persen.

Sementara itu fenomena di lapangan pada era saat ini hampir seluruh siswa berangkat sekolah menggunakan kendaraan bermotor, serta kebiasaan bermain gadget yang membuat siswa menjadi kurang gerak atau tuna gerak. Selain itu kebiasaan siswa di sekolah menunjukkan perilaku tidak aktif atau kurang aktivitas, siswa hanya duduk dan mengobrol di kelas, jarang ada kegiatan fisik. Kebiasaan tersebut bila dibiarkan akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani.

Menurut Bugiarto (2009) menjelaskan bahwa kebugaran mempunyai pengaruh serta dampak positif pada pembelajaran siswa. Demikian juga menurut hasil penelitian Sawunggaluh (2016) diketahui bahwa intelegensi, kebugaran dan pergaulan teman sebaya saling berhubungan erat.

Oleh karena aktivitas fisik secara rutin setiap hari sangat diperlukan setiap orang guna menunjang gaya hidup sehat yang tidak mudah terserang penyakit *degenerative*. Terutama pada usia remaja dengan pola hidup kaum milenial saat ini sangat memerlukan aktivitas fisik. Saat ini para remaja semakin terlena dengan dampak dari teknologi komunikasi digital seperti halnya game online, sosial media dan lain-lain yang berdampak negatif menjadi semakin berkurangnya aktivitas fisik kaum remaja, sehingga dapat menurunkan kebugaran jasmani kaum remaja tersebut. Salah satu solusi untuk menjaga dan mempertahankan kemampuan fisik semakin baik adalah dengan mempertahankan kebugaran jasmani agar tubuh memiliki daya tahan fisik yang kuat. Menurut Depdiknas (2000: 28) kesehatan jasmani atau kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap beban fisik dari aktivitas yang dilakukannya sehari-hari dengan kelelahan yang minim.

Kebugaran jasmani yang baik bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kegiatan belajar siswa tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sehari-hari menjadi lebih baik. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *physical fitness* terhadap kemampuan olahraga *outbound*.

## METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) adalah metode penelitian yang mengkaji suatu literatur secara menyeluruh, sistematis dan jelas dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengumpulkan data-data penelitian yang sudah ada.

Populasi penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan topik yang dibahas yaitu “Kontribusi Physical Fitness Terhadap Kemampuan Olahraga Outbound”. Sampel dalam penelitian ini sampel yaitu data hasil penelitian berupa jurnal atau skripsi yang sesuai kriteria Inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut:

- 1) Original artikel penelitian (bukan review penelitian) full text
- 2) Penelitian membahas topik “Kontribusi Physical Fitness Terhadap Kemampuan Olahraga Outbound”
- 3) Rentang waktu terbit tahun 2015-2019

Peneliti menggunakan penelitian dengan data sekunder, yaitu sumber data penelitian diperoleh melalui media perantara atau secara tidak langsung yang berupa buku, catatan, bukti yang telah ada, atau arsip baik yang sudah dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan secara umum. Sumber data sekunder yang dimaksud adalah buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak atau non-cetak). Pemilihan sumber didasarkan pada empat aspek menurut Zamrotul (2013), yakni: kredensial penulis dan dukungan bukti, kegunaan atau kerugian ide perspektif penulis, keyakinan pembaca terhadap penulis serta argumen penulis meyakinkan, serta memiliki kontribusi terhadap penelitian lain secara signifikan.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan analisa data kualitatif yaitu dengan mengkaji jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah didapatkan. Kemudian pengkajian hasil penelitian tersebut disusun menjadi satu kesatuan informasi yang komprehensif dalam bentuk teks yang bersifat naratif yang berisi persamaan dan perbedaan hasil penelitian yang telah dikaji.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Review Literatur

Berdasarkan tabel 1 review di bawah ini penelitian yang berjudul “Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY” didapatkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas

fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017.

**Tabel 1. Review Literatur**

|   |   |
|---|---|
| Judul                                     | Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY   |
| Sumber                                    | Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani dan rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  |
| Tahun                                     | 2017  |
| Penulis                                   | Dion Erwinanto  |
| Review                                    | Jihad Dinastika Abadi   |
| Tanggal                                   | 4 Mei 2020  |
| Tujuan Penelitian                         | Tujuan dalam penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates   |
| Subjek Penelitian                         | Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 74 siswa  |
| Metode Penelitian                         | Metode penelitian adalah korelasional dengan desain cross sectional. Analisis data menggunakan korelasi product moment.   |
| Variabel Dependen dan Variabel Independen | Variabel bebas/independen dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik<br><br>Variabel terikat/dependen dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani  |
| Hasil                                     | Hasil pengujian analisis korelasi <i>product moment</i> (Karl Pearson) didapatkan nilai $r_{xy} = 0,336$ sehingga dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003. |

**Tabel 2. Review Literatur**

|   |  |
|---|--|
| Judul                                     | Pengaruh Permainan <i>Outbound Mystique Ball</i> Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016   |
| Sumber                                    | Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.   |
| Tahun                                     | 2016   |
| Penulis                                   | Vivi Septiana Parista  |
| Review                                    | Jihad Dinastika Abadi  |
| Tanggal                                   | 4 Mei 2020   |
| Tujuan Penelitian                         | Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 setelah diberikan treatment berupa permainan <i>outbound mystique ball</i> .  |
| Subjek Penelitian                         | Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan sejumlah 36 siswa   |
| Metode Penelitian                         | Metode dalam penelitian ini yaitu pre-eksperimen dengan rancangan <i>one shot case study</i> . Analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase.  |
| Variabel Dependen dan Variabel Independen | Variabel bebas/independen dalam penelitian ini adalah permainan <i>outbound mystique ball</i><br>Variabel terikat/dependen dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani   |
| Hasil                                     | Hasil penelitian didapatkan ada 6 siswa (16,67%) mempunyai kebugaran jasmani dengan klasifikasi yang baik, 16 siswa (44,43%) mempunyai kebugaran jasmani dengan klasifikasi yang sedang, 10 siswa (27,77%) dengan klasifikasi yang kurang, 4 siswa (11,11%) mempunyai kebugaran jasmani dalam klasifikasi sangat kurang. |

Berdasarkan tabel 2 review penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016” didapatkan hasil bahwa kebugaran jasmani siswa setelah dilakukan *outbound mystique ball* adalah cukup.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil review kedua penelitian tersebut, didapatkan bahwa aktivitas fisik yang berhubungan dengan kebugaran jasmani terdapat tingkat hubungan yang rendah. Sedangkan permainan *outbound* menghasilkan kebugaran jasmani siswa dalam klasifikasi sedang dan ada sedikit responden yang kebugaran jasmani nya dalam klasifikasi baik.

Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal akan mudah melakukan pekerjaan dengan rasa lelah yang tidak berlebihan meskipun pekerjaan tersebut termasuk berat. Kebugaran jasmani yaitu kemampuan orang dalam beraktivitas atau melakukan kegiatannya setiap hari. Sebagaimana dijelaskan oleh Irianto (2004), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam beraktivitas sehari-hari dengan cepat dan tepat, tanpa menimbulkan dampak rasa lelah yang berlebihan sehingga masih banyak tenaga untuk menikmati istirahat atau rekreasi.

Lebih lanjut Iriyanto (2004) menjelaskan tentang pembagian jenis kebugaran jasmani sebagai berikut: pertama adalah kebugaran statis, yaitu kondisi tubuh seseorang yang bebas dari penyakit dan kecacatan, kedua adalah kebugaran dinamis, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang melakukan kegiatan atau pekerjaan yang tidak memerlukan suatu keterampilan khusus, antara lain berlari, berjalan, melompat dan mengangkat, ketiga adalah kebugaran motorik, yaitu kemampuan seseorang dalam beraktivitas dengan keterampilan khusus.

Menurut Bouchard, et al (2007) bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang menyeluruh yang dimiliki individu berhubungan dengan pekerjaan atau kegiatan fisik yang dilakukannya. Sedangkan menurut Lutan, dkk (2001) kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melaksanakan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan fisik/otot, daya tahan dan kelenturan.

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen yang saling berhubungan antara komponen satu dengan komponen lainnya. Semua komponen harus dalam kondisi baik sehingga individu mempunyai kebugaran jasmani yang optimal. Komponen mendasar dari kebugaran jasmani menurut Kravitz (1997: 5), ada 5 dan saling berhubungan, yaitu meliputi:

### 1) Daya tahan paru jantung

Yang dimaksud dengan daya tahan paru-paru dan jantung yaitu kemampuan anggota tubuh yaitu paru-paru, pembuluh darah serta otot besar dalam melaksanakan aktivitas fisik yang berat dalam

waktu yang lama. Contohnya adalah senam, lari, renang dan lain sebagainya.

- 2) **Kekuatan**  
Kekuatan yang dimaksud disini merupakan kemampuan otot yang dimiliki seseorang dalam memanfaatkan tenaga secara maksimal sesuai kemampuan yang dimiliki untuk mengangkat beban. Kekuatan otot-otot yang baik bisa melindungi persendian yang dikelilinginya, sehingga mampu mengurangi terjadinya cedera pada saat melakukan aktivitas fisik.
- 3) **Daya tahan otot**  
Merupakan kemampuan dan kekuatan otot kerangka badan seseorang yang digunakan dalam jangka waktu tertentu. Dalam unsur ini dibutuhkan keterkaitan antara kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga.
- 4) **Kelenturan**  
Daerah yang dapat dijangkau oleh gerak otot-otot dan persendian tubuh. Meningkatkan kelenturan otot dapat meningkatkan penampilan fisik tubuh dan meminimalisir cedera. Kelenturan mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kinerja otot kerangka tubuh dimana secara alamiah dapat diregangkan sesuai panjang normal waktu istirahat.
- 5) **Komposisi tubuh**  
Merupakan jumlah persentase lemak pada badan dari berat badan dengan tanpa lemak (otot, tulang rawan, dan organ vital). Kegemukan yang terjadi mulai dari masa kanak-kanak akan mempengaruhi komponen lain dari kebugaran jasmani.

Ada 3 unsur yang harus dipenuhi agar seseorang memiliki kebugaran yang baik. Ketiga unsur tersebut yaitu asupan gizi atau makan, istirahat, dan olahraga (Irianto, 2004: 7).

- 1) **Asupan**  
Asupan gizi adalah kandungan jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh. Agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik harus ditunjang dengan makanan yang memiliki asupan gizi tinggi, tidak harus mahal tetapi dapat mencukupi kebutuhan energi tubuh setiap harinya. Menurut Iriyanto (2004) kebutuhan energi seseorang adalah 60 persen karbohidrat, 25 persen lemak dan 15 persen protein.
- 2) **Istirahat**  
Istirahat merupakan bagian dari variabel kebugaran jasmani. Istirahat sangat diperlukan untuk memulihkan tubuh setelah melakukan gerakan fisik. Istirahat dengan tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu tubuh kembali segar. Dengan demikian tubuh akan siap

beraktivitas kembali setelah istirahat. Kebutuhan tidur seseorang adalah 7-10 jam sehari.

- 3) **Olahraga**  
Untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan olahraga. Olahraga bermanfaat baik secara fisik berupa kebugaran dan secara psikologis adalah menajamkan konsentrasi, serta manfaat sosial sebagai sarana bersosialisasi dengan orang lain dan meningkatkan rasa percaya diri.

Dalam penelitian Erwinanto (2017) juga dijelaskan bahwa aktivitas fisik siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan di area sekolah, duduk mengobrol dengan teman di kelas, dan shalat dzuhur berjama'ah. Hal ini menunjukkan, pada saat jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas secara ringan.

Hasil pengisian PAQ-A, pada saat pembelajaran olahraga hanya beberapa siswa saja yang tidak bersungguh-sungguh mengikuti atau melakukan olahraga. Kebanyakan siswa menunjukkan antusias nya untuk bersungguh-sungguh mengikuti atau melaksanakan pembelajaran olahraga di sekolah, tetapi hal ini hanya memberikan pengaruh yang sedikit terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan, karena pembelajaran olahraga yang hanya dilakukan sekali dalam satu minggu. Pembelajaran olahraga sangat mempengaruhi apakah siswa melakukan aktivitas yang tinggi, sedang atau rendah.

Selain itu, faktor lingkungan di sekolah juga mempengaruhi aktivitas siswa ketika berada di sekolah. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai untuk melakukan olahraga juga menjadi hambatan bagi siswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Tidak adanya lapangan (seperti: bola basket, futsal) atau lahan untuk siswa bermain, hanya terdapat lapangan di tengah-tengah sekolah yang sering digunakan untuk upacara bendera pada hari senin dan bila tempat parkir penuh lapangan tersebut dijadikan lahan parkir siswa. Peralatan tenis meja yang dimiliki sekolah pun juga kurang dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan aktivitas siswa di sekolah, hanya pada ekstrakurikuler saja peralatan tenis meja digunakan. Apabila sekolah dapat memaksimalkan sarana-prasarana yang ada, sekolah dapat mendorong siswa untuk dapat melakukan aktivitas olahraga pada saat jam istirahat berlangsung.

Data menunjukkan, mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah (di rumah) cenderung rendah, sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas olahraga 1 sampai 2 kali dalam seminggu, hanya beberapa siswa yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin sampai 4 kali dalam

seminggu. Siswa juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Sementara itu hasil penelitian Vivi Septiana Parista (2016) didapatkan bahwa setelah diberikan *treatment* permainan *outbound mystique ball* selama 12 kali pertemuan, didapatkan bahwa tingkat kebugaran siswa dalam klasifikasi sedang. Keterkaitan pentingnya kebugaran jasmani terhadap aktivitas siswa di sekolah dapat disimpulkan bahwa pembinaan kebugaran jasmani sangat penting dilakukan oleh guru pendidikan jasmani kepada para siswa. Pembinaan kebugaran jasmani dilakukan dengan tujuan untuk menambah derajat kebugaran siswa serta meningkatkan maupun mempertahankan kesehatan siswa melalui latihan olahraga kesehatan / kebugaran.

Program latihan yang diberikan sesuai dengan prosedur dan dasar-dasar yang ada sehingga tidak membahayakan kesehatan siswa. Berkaitan dengan kemampuan siswa yang bervariasi, latihan juga tidak dapat dipaksakan akan tetapi disesuaikan dengan kemampuan siswa. Sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain, program latihan yang diberikan adalah sebuah permainan *outbound* yang dirancang seperti jenis latihan sirkuit.

Sehingga ketika siswa bermain, mereka tidak menyadari bahwa mereka telah melakukan aktivitas gerak tanpa mengalami kelelahan jika dibandingkan dengan latihan beban yang berat. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari permainan *outbound* terhadap tingkat kebugaran jasmani. Pemberian *treatment* tersebut juga bertujuan maupun memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh, motivasi siswa berkaitan dengan pentingnya belajar, serta perilaku siswa saat di sekolah.

Melakukan aktivitas olahraga secara teratur atau rutin merupakan salah satu cara dalam meningkatkan kualitas kebugaran seseorang. Manfaat melakukan aktivitas olahraga yaitu manfaat fisik (bugar), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi).

Salah satu bentuk olahraga adalah *outbound*. Saat ini *outbound* sudah semakin banyak didengar dan dilakukan baik di kalangan pendidikan, karyawan dan kegiatan pariwisata. Kata, "*outbound*" berasal dari

bentukan kata *out of boundary*, artinya "keluar dari lingkup, batas, atau kebiasaan". Umumnya di Indonesia *outbound* sering kali dianggap sebagai pelatihan, Susanta (2010) mendefinisikan bahwa *outbound* merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk pengembangan diri yang dilakukan dengan berbagai rangkaian kombinasi kegiatan mencakup ranah pengetahuan, sikap dan tindakan untuk mencapai pengalaman tertentu.

Sedangkan menurut Djamaludin (2007) menjelaskan bahwa *outbound* merupakan kegiatan yang dilakukan sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan pengalaman yang didapatkan dari rangkaian petualangan guna memacu semangat dan kreativitas individu. Kegiatan yang dilakukan dalam *outbound* berisi simulasi kehidupan sehari-hari melalui permainan yang mendidik, kreatif dan inovatif baik dilakukan dengan cara perorangan atau berkelompok guna meningkatkan pengembangan diri.

*Outbound* memiliki beberapa manfaat diantaranya sebagai berikut:

- 1) Dapat membuka pikiran menjadi lebih luas
- 2) Menyerap ilmu pengetahuan keterampilan dan kemampuan serta sikap mental
- 3) Dapat lebih meningkatkan ketahanan mental dan fisik
- 4) Dapat digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri
- 5) Dapat digunakan sebagai sarana pengembangan diri
- 6) Mengenalkan diri kepada orang lain
- 7) Dapat digunakan sebagai sarana mengenal Tuhan dan makhluknya
- 8) Sebagai sarana untuk penyegaran emosi
- 9) Dapat digunakan sebagai tempat penyelesaian masalah baik masalah individu maupun masalah kelembagaan
- 10) Sebagai sarana meningkatkan keharmonisan dan kebahagiaan rumah tangga
- 11) Sebagai sarana untuk mengoreksi diri sendiri
- 12) Sebagai sarana untuk meningkatkan dan menyeimbangkan kepandaian, emosi dan keagamaan.

Adapun cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani salah satunya dengan cara *Multi Stage Fitness Test (MFT)* atau *Bleep Test* untuk mengukur atau mengetahui komponen kebugaran jasmani, (Muhajir, 2004). Perlengkapan tes adalah alat dan fasilitas untuk menunjang pelaksanaan tes, mencakup:

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah atau tanah lapang yang datar dengan panjang 20 meter serta tidak licin,

- Satu set sound sistem dan tape recorder, dan
- Keping CD atau flashdisk yang berisi panduan pelaksanaan tes MFT.

Sedangkan komponen perlengkapan tes yang perlu dipersiapkan adalah:

- Panjang lintasan diukur yaitu sepanjang 20 meter dan diberi tanda di bagian ujungnya,
- Memastikan peralatan musik dan panduan tes MFT siap digunakan,
- Peserta tes dihibau agar minimal 2 jam sebelum mengikuti tes tidak makan, kemudian memakai pakaian olah raga dilengkapi dengan sepatu olah raga yang tidak licin,
- Sebelum ke inti tes MFT dilakukan pemanasan terlebih dahulu dengan meregangkan otot-otot terutama tungkai. Pemanasan dilakukan agar siap secara fisik dan mental dalam mengikuti tes, dan
- Sesudah melakukan tes dilakukan pendinginan dengan cara peregangan otot-otot kembali.

Pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Menyalakan sound sistem atau pengeras suara yang berisi panduan tes MFT mulai dari awal kemudian mengikuti petunjuk panduan tersebut.
- b) Jarak dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- c) Nada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- d) Keluar sinyal tut pada beberapa interval secara teratur.
- e) Bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, peserta dituntut berusaha dapat sampai ke ujung yang berlawanan, kemudian berbalik dan berlari ke arah semula.
- f) Setiap sinyal tut berbunyi, peserta tes berlari sampai di salah satu ujung lintasan yang ditempuhnya.
- g) Kemudian waktu interval akan dikurangi dari satu menit, peserta tes harus berlari lebih cepat untuk menyelesaikan level selanjutnya.
- h) Setiap lintasan tes, salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah sebaliknya.
- i) Peserta tes berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan irama sinyal yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan sinyal tersebut, maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan:
  - Peserta gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut

berbunyi, diberi toleransi 1 x 20 meter, peserta tes menyesuaikan kecepatannya.

- Jika peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya pada toleransi tersebut, maka peserta diberhentikan dari lintasan tes (Muhajir, 2004).

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan kajian diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi melakukan aktivitas fisik baik olahraga maupun outbound dan aktivitas fisik lainnya yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmani nya. Kebugaran jasmani yang didapat dari aktivitas fisik atau olahraga yang rutin dapat memberikan manfaat yang baik secara akademis atau non-akademis. Manfaat akademis adalah menghasilkan siswa-siswa yang cerdas dan sehat baik secara jasmani maupun rohani karena dapat memberikan dampak positif pula bagi sekolah.

### Saran

Penelitian ini hanya meneliti tentang kontribusi physical fitness terhadap kemampuan olahraga outbound yang dilakukan dengan cara mengkaji dua jurnal yang terkait dengan judul tersebut. Untuk itu peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian langsung kepada para pelajar di sekolah dengan menerapkan beberapa jenis olahraga untuk melihat kontribusi physical fitness pelajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus Susanta. (2010). *Outbound Profesional Pengertian, Prinsip Perancangan, dan Panduan Pelaksanaan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ahmadi, Ruslan. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif. Cetakan ke-1*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Bouchard, C., et.al. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja. Rosdakarya.
- Djamaludin, A. (2007). *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press. Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.

- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, D.P. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13- 15 Tahun*. Jakarta: Kemendiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- King, A.L. (2010). *The Science of Psychology: An Appreciative View* (Buku Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif). Penerjemah Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika
- Kravitz, L. (1997). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Parista, V.P. (2016). *Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susanta, A. (2010). *Outbound Profesional*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Sharkey, B. J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Santosa G. & Dikdik Z.S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya Offset.