

## **MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS OUTBOND**

**Oleh:  
Ahmad Nasrulloh  
Dosen Jurusan PKR FIK UNY**

### **ABSTRAK**

Kesibukan manusia yang luar biasa dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki peranan yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai tujuan. Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah yang ada dalam kehidupan.

Pekerjaan seberat apapun dalam kehidupan sehari-hari akan dapat diselesaikan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan apabila seseorang dikatakan bugar jasmaninya. Dalam proses penyelesaian problematika kehidupan tidak cukup bugar jasmaninya, tetapi juga harus bugar mentalnya. Seseorang diharapkan mampu memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik untuk mencapai suatu tujuan serta mampu memecahkan permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun kelompok. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan mental memiliki peranan yang sangat penting untuk menyokong kelangsungan hidup seseorang dalam proses pemenuhan kebutuhan.

Aktivitas *outbond* merupakan salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kebugaran mental seseorang. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan aktivitas *outbond* ini seseorang dituntut untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang dikemas dalam bentuk permainan menarik. Adapun permainan tersebut memerlukan banyak tenaga atau energi yang diambil secara aerobik karena kegiatan fisik ini dilakukan dalam waktu yang relative lama dan tidak menggunakan intensitas yang tinggi. Selain fisik dalam olahraga permainan ini juga memerlukan ketahanan mental, karena setiap individu atau kelompok harus dapat memecahkan suatu permasalahan dengan baik untuk dapat mencapai tujuan. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan atau aktivitas *outbond* yang menarik dan menyenangkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kebugaran Mental dan Aktivitas Outbond**

## PENDAHULUAN

Pada zaman kontemporer ini semakin kompleks kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia untuk kelangsungan hidupnya, seperti kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Dalam hubungannya dengan manusia lain seseorang harus mampu bersaing secara sehat ataupun berjalan beriringan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Karena adanya kebutuhan seseorang akan selalu berpikir keras untuk memenuhi hal tersebut, seperti seseorang melakukan pekerjaan untuk memebuhi kebutuhan material.

Kesibukan manusia yang luar biasa dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan. Apabila manusai dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan.

Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Iskandar dkk., 1999 : 4). Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

Akan tetapi untuk dapat melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil yang maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, akan tetapi dari segi mental juga perlu diperhatikan. Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5) kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang

bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat. Oleh karena itu diperlukan adanya metode-metode yang mampu meningkatkan kebugaran mental serta menjaga kesehatan mental.

Pengembangan ilmu keolahragaan yang didukung oleh tujuh subdisiplin ilmu, meliputi: olahraga kesehatan (*sport medicine*), biomekanika olahraga (*sport biomechanics*), psikologi olahraga (*sport psychology*), sosiologi olahraga (*sport sociology*), paedagogi olahraga (*sport pedagogy*), sejarah olahraga (*sport history*) dan filsafat olahraga (*sport philosophy*), (Herbert Haag, 1994: 53). Dari ketujuh subdisiplin ilmu tersebut satu diantaranya membahas tentang ilmu kesehatan olahraga. Pentingnya kebugaran mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kebugaran mental, menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran mental melalui suatu metode aktivitas olahraga.

Saat ini semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang populer di kalangan masyarakat luas. Diantaranya adalah kegiatan olahraga di alam terbuka atau sering disebut dengan *out bond* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah. Aktivitas *out bond* ini selain dapat digunakan sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani juga bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Dari wacama tersebut timbul suatu pertanyaan apakah kegiatan atau aktivitas *out bond* ini memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan kebugaran mental.

## **KAJIAN TEORI**

Tubuh merupakan mekanisme kompleks yang didesain untuk bergerak dan melakukan aktivitas. Bugarnya fisik berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot dapat berfungsi dengan baik dan normal. Dapat dikatakan bahwa semakin bugar fisik seseorang semakin besar kemampuan fisik dan

produktivitas kerjanya. Oleh karena itu untuk memperoleh kebugaran jasmani tersebut maka diperlukan latihan fisik atau olahraga.

## 1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bagi masyarakat pada umumnya banyak yang belum mengenal, mereka lebih mengenal kesegaran jasmani. Padahal apabila dilihat dari asal katanya ialah kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang artinya kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (Bambang Priyonoadi dkk, 2001: 4), sehingga dapat dikatakan bahwa istilah kebugaran jasmani sama dengan kesegaran jasmani.

Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5), menyatakan bahwa kebugaran dapat digolongkan menjadi empat macam, yaitu:

### a. Kebugaran jasmani (*physical fitness*)

Kebugaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif dalam kehidupan sehari-hari, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya maupun melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik.

### b. Kebugaran mental (*mental fitness*)

Kebugaran mental yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat.

### c. Kebugaran emosi (*emotional fitness*)

Kebugaran emosi yaitu kebugaran yang ditandai dengan adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan yang ada.

### d. Kebugaran sosial (*social fitness*)

Kebugaran sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan, keluarga dan masyarakat.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kebugaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani menurut Arma Abdoellah (1994: 146) adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992: 19), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

## **2. Pengertian Kebugaran Mental**

Sehat merupakan suatu konsep yang tidak dapat dengan mudah diartikan meskipun dapat dirasakan dan diamati keadaannya. Hal ini terjadi karena setiap manusia pandangan yang berbeda tentang konsep sehat, sehingga dapat dikatakan bahwa faktor subjektivitas dan kultur memberikan pengaruh tentang pemahaman dan pengertian orang terhadap konsep sehat.

Sebagai acuan untuk memahami konsep “sehat”, *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang luas tentang konsep sehat yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun social, dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan (cacat).

Suatu keadaan sehat memiliki kebalikan yaitu keadaan sakit. Menurut Calhoun yang dikutip oleh Moeljono Notosudirdjo (2001: 4) membagi secara khusus pengertian sakit memiliki tiga pandangan dimensional yaitu:

- a. *Disease* berdimensi biologis yaitu penyakit berarti suatu penyimpangan yang simptomnya dapat diketahui melalui diagnosis. Penyakit ini tetap ada tanpa dipengaruhi oleh keyakinan orang atau masyarakat lain terhadapnya.
- b. *Illness* berdimensi psikologis adalah konsep psikologi yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau pengalaman subjektif seseorang tentang ketidaksehatannya atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Seseorang terjangkit suatu penyakit belum tentu merasakan sakit tetapi dapat dirasakan orang lain.
- c. *Sickness* berdimensi sosiologis merupakan konsep sosiologis yang bermakna sebagai penerimaan social terhadap seseorang sebagai orang yang sedang mengalami kesakitan. Sakit dalam konsep ini berkenaan dengan peran khusus yang dilakukan sehubungan dengan perasaan kesakitannya dan sekaligus memiliki tanggungjawab baru yaitu mencari kesembuhan.

Pengertian sehat dan sakit tersebut telah memberikan pemahaman dan pemaknaan tentang sehat dan sakit itu memiliki cakupan yang sangat luas. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sehat itu merupakan suatu kondisi yang seimbang antara biologis, psikologis dan sosiologis sehingga dapat memperoleh kesempurnaan fisik, mental dan social. Sedangkan menurut Moeljono Notosudirdjo (2001: 6) secara singkat kesehatan itu dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Merupakan suatu pengertian (*construct*) yang sangat longgar yang dipahami berbeda oleh masyarakat;

- b. Bersifat kualitatif karena dapat dimengerti menurut perasaan dan persepsi, dan
- c. Keadaan yang bersifat kontinum karena posisinya berada pada dua titik ekstrem yang berlawanan yaitu titik sehat pada satu sisi dan titik sakit pada sisi lain.

Menurut Kartini Kartono (1989: 3), mental berasal dari kata Latin *mens*, *mentis* yang artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Mental juga sering disebut psiko atau *psyche* berasal dari kata Yunani *psuche* yang artinya nafas, asas kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma, semangat. Sedangkan menurut Moeliono Notosudirdjo (2001: 7) psikis atau mental merupakan bagian dari manusia yang bersifat non material, yang hanya diketahui dari gejala-gejalanya, atau apa yang disebut dengan gejala psikis seperti dorongan (*drive*), motivasi (*motivation*), kemauan (*willness*), kognitif (*cognition*), kepribadian (*personality*), dan perasaan (*feeling*).

Kondisi manusia dalam kehidupan ini tidak selamanya sehat. Pada suatu saat manusia pasti akan mengalami gangguan fisiologis pada fungsi faal tubuh, hal ini akan dapat dengan mudah dikenal karena berkaitan dengan fisik manusia. Akan tetapi selain gangguan fisiologis juga sering terjadi gangguan mental pada manusia. Untuk memahami dan mengetahui gangguan mental ini lebih sulit dibandingkan mengenal gangguan fisiologis, kerana persepsi setiap orang berbeda terhadap gangguan mental sangat berbeda. Oleh karena itu perlu dikembangkan ilmu yang mempelajari tentang kesehatan mental dan bagaimana cara yang paling tepat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan mental sehingga diperoleh ketenangan jiwa.

Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari tentang masalah kesehatan mental atau jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat (Kartini Kartono, 1989: 3). Dapat disimpulkan pula bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologis manusia yang sedang dalam keadaan

normal tanpa mengalami gangguan-gangguan psikis seperti depresi, stress, gangguan kepribadian, dan lain sebagainya.

Menurut Moeljono Notosudirdjo (2001: 16), dalam mempelajari kebugaran mental pada berbagai bidang ilmu pada prinsipnya memiliki tujuan untuk:

- a. Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
- b. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.
- c. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
- d. Memiliki sikap yang proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental dalam masyarakat.
- e. Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.

Dari beberapa tujuan kesehatan mental tersebut manusia hendaknya sadar akan pentingnya kesehatan mental, sehingga sangat diperlukan kesadaran dari individu manusia untuk melakukan kegiatan-kegiatan dalam pemenuhan kebutuhan mental.

### **3. Aktivitas *Outbond***

Kebugaran mental bukan merupakan suatu disiplin ilmu yang berdiri sendiri. Ada berbagai bidang ilmu yang memberi kontribusi bagi kesehatan mental seperti ilmu kedokteran, psikologi, sosio-antropologi, ilmu pendidikan, ilmu agama, dan tidak menutup kemungkinan bagi ilmu olahraga. Pada ilmu olahraga secara bermakna juga memberi kontribusi bagi pemahaman dan penanganan kesehatan mental manusia. Hal ini dapat dilihat bahwa dengan olahraga dapat membantu mengurangi depresi, stress, meningkatkan motivasi, dan menumbuhkan sikap sportif pada individu manusia.

Ada beberapa model dan bentuk pengembangan ilmu olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental seperti kegiatan yang sedang



populer saat ini yaitu kegiatan di alam terbuka (*outbond*). Dengan kegiatan ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan juga mental. Kegiatan ini merupakan aktivitas olahraga yang di desain dalam bentuk permainan untuk memperoleh kesenangan lahir dan batin.

Menurut Djamaludin Ancok (2006:4-6) ada tiga alasan mengapa metode outbond ini banyak digemari oleh kalangan masyarakat luas yaitu **pertama**, metode ini adalah sebuah simulasi kehidupan artinya segala macam bentuk aktivitas di dalam pelatihan adalah merupakan bentuk sederhana dari kehidupan yang sangat kompleks. **Kedua**, metode ini menggunakan pendekatan metode belajar melalui pengalaman artinya metode out bond ini memudahkan pemahaman tentang konsep belajar karena peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afeksi (emosi) dan psikomotorik (gerakan motorik). **Ketiga**, metode ini penuh kegembiraan karena dilakukan dengan permainan, artinya metode ini sebagai sarana untuk menemukan kembali pengalaman masa kecil yang penuh kegembiraan, dan memberikan sebuah hiburan yang menarik bagi peserta yang memiliki pengalaman masa kecil yang kurang bahagia.

Adapun manfaat dari aktivitas *outbond* adalah:

- a. Melatih Daya Tahan Paru Jantung,
- b. Melatih Mental dan Keberanian mengambil resiko untuk mencapai suatu tujuan,
- c. Membangun kepercayaan diri,
- d. Melatih membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana,
- e. Memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja,
- f. Memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok,
- g. Mampu memecahkan masalah secara kreatif,
- h. Melatih kemampuan berkomunikasi secara efektif,
- i. Meningkatkan rasa percaya diri,
- j. Melatih kejujuran dan sportifitas.

## PEMBAHASAN

Kemampuan seorang individu untuk melakukan pekerjaan seberat apapun dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih memiliki tenaga atau energi untuk mengisi waktu luangnya dan masih mampu melakukan pekerjaan yang mendadak adalah dambaan setiap manusia. Seseorang dapat dikatakan bugar jasmaninya apabila telah mampu menyelesaikan semua beban kerja untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan tidak merasakan kelelahan. Salah satu cara untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga secara teratur, terukur dan terprogram.

Selain bugar jasmaninya seseorang juga harus memiliki kebugaran mental. Kebugaran mental yaitu suatu keadaan dimana seseorang mampu memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik untuk mencapai suatu tujuan serta mampu memecahkan permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun kelompok. Jadi jelaslah bahwa kebugaran mental sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi segala macam problematika kehidupan yang semakin kompleks dan menantang sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya.

Dari uraian di atas yang menerangkan bahwa kebugaran jasmani dan mental memiliki peranan yang sangat penting untuk menyokong kelangsungan hidup seseorang, maka perlu adanya aktivitas yang dapat membangun dan meningkatkan kebugaran jasmani serta mental. Salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah aktivitas *outbond*, karena dalam melakukan kegiatan ini seseorang dituntut untuk mengikuti rangkaian olahraga permainan yang beraneka ragam dan sekaligus dapat memberikan kesenangan batiniah. Aktivitas *outbond* memiliki beberapa manfaat yaitu melatih daya tahan paru jantung, melatih mental dan keberanian mengambil resiko untuk mencapai suatu tujuan, membangun kepercayaan diri, melatih membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana, memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja, memahami pola pikir sistimatis dalam menyelesaikan masalah kelompok, mampu memecahkan masalah secara kreatif, melatih kemampuan berkomunikasi secara efektif, meningkatkan rasa percaya diri, melatih kejujuran dan sportifitas.

## **KESIMPULAN**

Aktivitas *outbond* merupakan salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mental seseorang. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan aktivitas ini seseorang dituntut untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang dikemas dalam bentuk permainan menarik. Adapun permainan tersebut memerlukan banyak tenaga atau energi yang diambil secara aerobik karena kegiatan fisik ini dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Selain fisik dalam olahraga permainan ini juga memerlukan ketahanan mental, karena setiap individu atau kelompok harus dapat memecahkan suatu permasalahan dengan baik untuk dapat mencapai tujuan. Oleh karena itu perlu dikembangkan desain sebuah aktivitas *outbond* yang menarik dan menyenangkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjend Pendidikan Tinggi.
- Bambang Priyonoadi, dkk. (2001). "Pengaruh Latihan Kasti terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak SD." *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdikbud. (1997). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Jakarta: Depdikbud.
- Djamaludin Ancok, 2006. *Outbond Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Elbert Haag, 1994. *Teoritical Fondation of Sport Science as a Scientific Discipline*. Federal Republic of Germany: ISBN.
- Kartini Kartono, dkk. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mandar Maju: Bandung.
- Moeljono Notosoedirdjo, 2001. *Kesehatan Mental*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Suryanto, dkk. (1998). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SLTP N Se-Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.