

PERANAN KEBUGARAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN KINERJA

Oleh  
YAN INDRA SIREGAR\*

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk menggambarkan betapa pentingnya peranan Kebugaran Jasmani terhadap peningkatan aktivitas atau pekerjaan seseorang. Salah satu defenisi kebugaran atau *fitness* adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa mengalami kelelahan. Semakin baik tingkat penyesuaiannya terhadap tugas fisik dan kecepatan pulih asalnya, maka semakin pula tingkat kebugaran yang dimilikinya. Dengan demikian kita perlu membahas kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani, agar kita dapat mengukur, memonitor seberapa sering, seberapa berat, dan berapa lama, serta kecukupan dalam melakukan suatu kegiatan fisik, termasuk berolahraga untuk mencapai kebugaran. Kesimpulannya dampak yang dihasilkan dari meningkatnya kualitas kebugaran jasmani, adalah menurunnya angka bolos baik dalam bekerja, maupun sekolah, masa sembuh dari sakit lebih cepat, waktu pulih asal dari kelelahan juga lebih singkat, lebih bergairah karena produksi hormon *norepinefrin* lebih tinggi, sehingga memberikan efek pada pretasi kerja, kreativitas, dan kecerdasan serta kualitas dari produk yang dihasilkan.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Kinerja, Fitness

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seluruh lapisan masyarakat, sebagai modal bagi upaya percepatan pembangunan sumber daya manusia, dengan sumber daya yang baik dan kualitas fisik yang prima dipastikan pembangunan dalam segala sektor dapat tercapai secara optimal. Kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap individu dari segala macam profesi, apakah sebagai seorang siswa, pegawai, tentara, sampai pada buruh kasar sekalipun. Masyarakat di negara Jepang sangat mengedepankan aspek kebugaran tersebut, mereka mewajibkan melakukan senam terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas utama mereka.

Di sekolah-sekolah kita juga melakukan senam kesegaran jasmani. Kebugaran, kesegaran atau *fitness* merupakan hal yang sangat populer di kalangan masyarakat kita, namun sayangnya pengertian tentang prinsip dasar, dan manfaat, serta aplikasinya masih belum memadai.

Ada beberapa pendapat yang mengatakan bahwa kebugaran, kesegaran jasmani itu adalah aktivitas olahraga senam atau serangkaian kegiatan orang-orang di ruangan *fitness*, bahkan ada juga yang beranggapan bahwa kebugaran hanya milik atlet-atlet saja. Padahal kebugaran jasmani merupakan bagian dari kualitas hidup yang harus dimiliki oleh setiap individu.

\*Dosen PKO FIK UNIMED

Seberapa penting kebugaran jasmani tersebut bagi generasi suatu bangsa dapat kita telusuri dari kepedulian para pemimpin suatu negara, yaitu salah satu contoh ketika Presiden Amerika sangat gusar terhadap suatu laporan penelitian bahwa tingkat kebugaran generasi muda mereka tergolong dalam kategori rendah, lebih rendah dari anak-anak di negara-negara Eropa. Untuk mengatasi hal tersebut melalui Dekrit Presiden dibentuklah suatu badan yang disebut dengan "*The President's Council On Physical Fitness*". Contoh yang lain adalah negara Cina, sebagai negeri dengan jumlah penduduk milyaran orang, Cina melakukan kampanye besar-besaran pada saat menjadi tuan rumah Olimpiade dengan motto: "*One World One Dream*", semangat bersatu untuk mencapai cita-cita, impian yang tinggi, dan Cina berhasil menjadi juara umum Olimpiade Beijing 2008, sedangkan di negara kita upaya untuk membangun kebugaran jasmani dipelopori oleh Presiden Soeharto melalui slogan "Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga". Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- Berkurangnya gerakan fisik, kemajuan teknologi yang sangat pesat, sehingga mengambil alih peran manusia, seluruh aktivitasnya telah digantikan oleh mesin, robot, dan komputer.
- Rendahnya partisipasi terhadap kegiatan olahraga, karena terbatasnya lahan untuk bermain bagi anak. Lapangan-lapangan dibangun untuk keperluan pusat perbelanjaan, gedung perkantoran, dan perumahan mewah.
- Pola makan siap saji cenderung meningkatkan kelebihan berat badan pada anak-anak yang berada di perkotaan

Ada dua manfaat atau maksud mengapa kita mengukur kesegaran jasmani seseorang, yaitu:

- Untuk mengetahui kondisi/status kesegaran jasmani seseorang, sekaligus menentukan program latihan yg sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani
- Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik.

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur atau mengetes kesegaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat dipakai sebagai penentu bagi siapa saja yang menginginkannya. Berdasarkan hasil tes pada tahun 2004 oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas terhadap siswa SD, SMP, dan SMA di delapan Provinsi di Indonesia, dengan jumlah sampel 4.481 siswa. Hasil yang diperoleh adalah hanya sebanyak 4 (empat siswa) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Sangat Baik, dan sebanyak 7% (tujuh persen) dalam kategori kebugaran jasmani Baik (<http://www.kompas.co.id>). Hal ini menunjukkan betapa rendahnya kualitas fisik generasi muda kita, jika kita berharap terlalu banyak dengan kualitas kebugaran jasmani tersebut, kemungkinan besar akan kecewa, oleh sebab itu perlu memahami seberapa penting kebugaran jasmani tersebut. Kebugaran jasmani meliputi Kebugaran Organik (*Organic Fitness*) dan Kebugaran Dinamik (*Dynamic Fitness*). Kedua komponen tersebut merupakan kesatuan yang saling berinteraksi, sehingga sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

#### Pengertian Kebugaran

Meskipun kata kebugaran dan kesegaran selalu dipakai secara bergantian, namun secara terminologi keduanya mengandung makna yang sama, terkadang biasa juga dikenal dengan istilah *fitness*. Salah satu definisi kebugaran atau *fitness* adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi

bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa mengalami kelelahan.

Secara fisiologis tekanan terhadap kerja fisik dapat berupa perubahan pada sistem kerja jantung dan paru (sistem kardiorespiratori), perubahan hormonal, dan sistem energi yang digunakan, hal ini juga dipengaruhi oleh kesiapan dan kesesuaian struktur tubuh terhadap beban kerja atau tugas fisik yang dilakukan. Menurut Guyton (1994), fisiologi adalah suatu batas tertinggi bagi sebagian besar mekanisme tubuh untuk menerima stress (tekanan), sedangkan Giam (1988) dan Fahey (1999) mengatakan dari tinjauan olahraga, fisiologi adalah salah satu bidang ilmu yang membahas bagaimana tubuh berfungsi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi ketika berolahraga.

Seorang dikatakan bugar apabila ditandai dengan tubuhnya yang tidak mengandung banyak jaringan lemak, tulangnya kokoh dan padat, otot-otot yang kuat, dan memiliki persendian yang teguh serta sistem pernafasan berdaya tahan tinggi. Derajat kebugaran dapat menggambarkan seberapa baik penyesuaian fisik terhadap beban dan tugas fisik yang dilakukan dan seberapa cepat proses pulih asal dari kelelahannya. Semakin baik tingkat penyesuaiannya terhadap tugas fisik dan kecepatan pulih asalnya, maka semakin pula tingkat kebugaran yang dimilikinya. Dengan demikian kita perlu membahas kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani, agar kita dapat mengukur, memonitor seberapa sering, seberapa berat, dan berapa lama, serta kecukupan dalam melakukan suatu kegiatan fisik, termasuk berolahraga untuk mencapai kebugaran.

#### Komponen Kebugaran

Pandangan beberapa pakar terhadap komponen kebugaran jasmani berbeda-beda, tergantung pada sudut pandang dan latar belakang keilmuan yang mereka miliki. Ada yang melihat kebugaran jasmani sebagai sesuatu yang hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, sedangkan yang lain memasukkan aspek metabolik sebagai komponen pendukung derajat kebugaran. Menurut Bouchard (1993), komponen kebugaran terdiri dari :

- Komponen otot, meliputi kemampuan daya ledak otot, kekuatan, dan daya tahan otot.
- Komponen morfologi, membahas bagian dari bentuk atau tipe tubuh manusia.
- Komponen motorik, terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan gerak.
- Komponen kardiorespirasi, merupakan kajian pada kemampuan jantung dan paru dalam menyediakan energi dan oksigen ke seluruh tubuh terutama pada saat melakukan aktivitas.
- Komponen metabolik, yaitu sesuatu yang mencerminkan kemampuan metabolik tubuh yang dihasilkan oleh kerja yang memadai dari sistem hormonal terutama pada hormon insulin.

Komponen kebugaran jasmani sesungguhnya mencakup dua komponen dasar, yaitu Kebugaran Organik, dan Kebugaran Dinamik. Kebugaran Organik membahas bagaimana pengaruh garis keturunan dalam mewariskan tingkat kebugaran pada generasi berikutnya. Kebugaran Dinamik menekankan pada kapasitas tubuh dalam bertindak dan melakukan gerakan fisik sesuai dengan tuntutan yang dihadapi.

Kebugaran Organik dan Dinamik harus dipertimbangkan dalam mengembangkan kualitas kebugaran, jika secara fisik seorang anak diwarisi dan memiliki

potensi untuk dapat berlari cepat dalam jarak tertentu, tetapi karena tidak aktif bergerak, kebiasaan merokok, stress, dan masukan makanan dengan kualitas nilai gizi yang rendah, maka dapat dipastikan kecepatan berlari yang dapat dicapainya tidak dapat mendekati target optimalnya. Hal ini disebabkan pola hidup yang tidak mendukung tercapainya potensi yang maksimal. Kebiasaan merokok, stress, dan makanan yang nilai gizinya rendah, serta kurang bergerak akan menghambat perkembangan komponen kebugaran daya tahan pada sistem jantung dan daya tahan pernafasan untuk mencapai performa kebugarannya.

Sebaliknya, jika seseorang telah diwarisi oleh kapasitas dan potensi yang rendah untuk berlari dengan kecepatan optimal, tetapi memiliki pola hidup yang baik, seperti *jogging* yang teratur, terukur, dan tidak merokok, sikap hidup yang tenang, dengan didukung makanan yang bergizi, maka individu tersebut dipastikan suatu saat dapat mencapai target optimal yang dimilikinya, hal ini karena tingkat kebugaran jasmaninya dapat mencapai kategori yang sangat baik.

Secara keseluruhan, kebugaran organik adalah sangat sulit untuk diubah dan relatif permanen dalam menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kita tidak dapat merubah tinggi badan, panjang lengan dan tungkai, atau bentuk tubuh pada umumnya. Apabila seseorang mempunyai cacat tubuh yang merupakan bawaan dari lahir, atau cacat tubuh yang disebabkan oleh kecelakaan atau sakit yang menahun, dengan jalan operasi pun tidak dapat mengatasi keadaan tersebut, kecuali pada batas-batas tertentu.

Kebugaran Dinamik dipihak lain, dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Bagaimanapun juga struktur dan sifat-sifat biologis akan mengalami peningkatan apabila melakukan suatu pelatihan fisik yang sesuai. Oleh karena

itu, kebugaran jasmani harus diprogram atau dirancang untuk mencapai keseimbangan lima komponen kesehatan, yaitu sosial, mental, emosional, spiritual, dan fisik. Upaya untuk meningkatkan masing-masing komponen tersebut menurut (Greenberg & Pargman, 1980) jika dapat dicapai tingkat kebugaran dalam level yang optimal, maka akan dihasilkan kualitas kesehatan yang permanen.

Selanjutnya, Kebugaran Dinamik masih diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Banyak para ahli sependapat, kalau ditinjau dari sudut pandang kesehatan bahwa kebugaran jasmani melibatkan empat komponen yang terpisah, tetapi saling berhubungan, yaitu daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung, paru, peredaran darah, dan darah itu sendiri), kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (berat badan ideal dan persentase lemak). Untuk meningkatkan semua level kebugaran jasmani maka masing-masing individu harus mengikuti program khusus untuk meningkatkan masing-masing dari komponen dasar tersebut. Bagaimanapun juga harus betui-betul diingat dan dipahami bahwa meningkatkan empat komponen dasar itu saja, tidak selalu berarti mengurangi resiko untuk menderita penyakit dan menjamin kesehatan yang lebih baik, meskipun faktor-faktor lain dalam konsep baru kesehatan yang dinyatakan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO), bahwa kesehatan bukan hanya terbebas dari cacat, penyakit, dan kelemahan, tetapi juga mencakup aspek sosial, emosi, dan ekonomi, serta spiritual. Jika kondisi ideal tersebut dapat dicapai, dipastikan akan menciptakan kualitas hidup yang tinggi.

#### Latihan Untuk Kebugaran

Dari beberapa riset yang dilakukan oleh beberapa para ahli, tidak dapat disangkal lagi bahwa latihan yang dilakukan secara

teratur, teratur dan terarah akan meningkatkan kualitas kebugaran jasmani (Fox, 1994). Sedangkan menurut (Pate, 1993), program latihan akan berhasil jika ditangani oleh instruktur (guru atau pelatih) yang imajinatif sekaligus artistik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis akan mencoba untuk menjawab beberapa pertanyaan yang sering disampaikan oleh para penggemar kebugaran jasmani terutama bagi pemula, salah satunya adalah "seberapa besar intensitas latihan yang harus dilakukan, seberapa lama latihan harus dilaksanakan, dan jenis latihan apa yang harus dipilih".

Pertanyaan berikutnya adalah bagaimana kebutuhan kebugaran untuk setiap bidang pekerjaan yang berbeda. Tidakkah bisa disamakan tingkat kebugaran jasmani antara seorang pegawai dengan seorang atlet.

Pertanyaan ini tentu tidak dapat dijawab pada tulisan yang terbatas ini, namun demikian akan diberikan informasi yang cukup memadai dengan memberikan beberapa prinsip-prinsip dasar dari pelatihan untuk memperoleh kebugaran jasmani tertentu, yang meliputi :

- Frekuensi, adalah seberapa sering latihan dilakukan dalam setiap minggunya
- Intensitas, menunjukkan ukuran berat dan ringannya suatu latihan yang dilakukan
- Time, merupakan indikator lamanya latihan dalam satuan waktu, menit, atau jam
- Tipe, jenis atau cabang olahraga yang dipilih dan digemari.

Untuk memudahkan pemahaman dalam menyusun program latihan tersebut, tuntunan prosedur latihan pada tabel di bawah ini dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

No	Subjek	Prinsip			
		Frekuensi	Intensitas	Time	Type
1	Non Atlet	3x/minggu	0,6-0,7 x (220-usia)	30 menit-1 jam	Jogging, Bersepeda, Jalan
2	Atlet	5-7x/minggu	0,8-0,9 x (220-usia)	2-5 jam	Cabang olahraga pilihannya

Salah satu cara untuk menghitung intensitas latihan berdasarkan tolok ukur "Nadi", adalah sebagai berikut :

$$\text{Intensitas latihan} = 60 \text{ s.d. } 90 \% \times \{(220 - \text{usia}(\text{tahun}))\}$$

Atau

$$\text{Intensitas latihan} = 65 \text{ s.d. } 75 \% \times (\text{nadi cadangan} + \text{nadi istirahat})$$

**Keterangan:**

*Nadi cadangan = DN Max - DN istirahat*

*Nadi maksimum = 220 - usia (tahun)*

*Nadi istirahat = Nadi yang dihitung, saat seseorang dalam keadaan istirahat*

*DN = Denyut nadi*

Contoh Menentukan Denyut Nadi

Seseorang dengan usia 45 tahun, maka intensitas/denyut nadi waktu berlatih hendaknya berkisar antara 105 - 158 per menit.  $60 \times (220-45) = 105$ ,  $90 \times (220-45) = 158$

**Pengukuran Denyut Nadi**

Denyut nadi dapat dipakai sebagai tolok ukur kondisi jantung. Jadi, penting untuk diketahui. Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut/detak jantung yang dapat dipalpsi (diraba) di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu. Frekuensi denyut nadi pada umumnya sama dengan frekuensi denyut/detak jantung.

**Tempat Meraba Denyut Nadi**

Denyut nadi dapat dipalpsi pada beberapa tempat, misalnya:

1. Di pergelangan tangan bagian depan sebelah atas pangkal ibu jari tangan (arteri radialis).
2. Di leher sebelah kiri/kanan depan otot sterno cleido mastoideus (arteri carolis).
3. Di dada sebelah kiri, tepat di apex jantung (arteri temporalis) Cara menghitung denyut nadi pada arteri carolis
4. Di pelipis

**Hal-hal yang Dapat Diperiksa Pada Denyut Nadi**

1. Frekuensinya (berapa denyut per nadi)
2. Isinya
3. Iramanya (teratur/tidak teratur)
  - o Frekuensi nadi akan meningkat bila kerja jantung meningkat.
  - o Bila kita berlatih, maka dengan sendirinya frekuensi denyut nadi akan semakin cepat sampai batas tertentu sesuai dengan beratnya latihan yang dilakukan.

- o Setelah latihan selesai, frekuensi nadi akan turun lagi.
- o Orang yang terlatih, nadi istirahatnya lebih lambat dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih.

**Peranan Kebugaran Jasmani Dalam Mendukung Kinerja**

Manfaat olahraga yang dilakukan secara teratur, tenukur, dan cukup tidak dapat disangkal lagi merupakan salah satu unsur yang dapat menunjang kinerja bagi pelakunya, sehingga beberapa perusahaan terkemuka memberikan apresiasi pada program kebugaran dengan menyediakan anggaran yang cukup untuk menunjang kegiatan-kegiatan tersebut. Di Jepang kewajiban Senam sebelum bekerja merupakan tradisi yang sudah berlangsung lama dilaksanakan oleh masyarakatnya.

Pertanyaan yang juga memerlukan jawaban adalah seberapa besar kontribusi pekerjaan-pekerjaan harian dalam memberikan nilai kebugaran jasmani, jika ada, tentunya kita juga tidak dapat mengabaikan kegiatan harian tersebut, terutama jika dilakukan dengan gembira dan bersemangat.

Laporan hasil penelitian dari Dr. Kenneth Cooper terhadap tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga yang aktif melaksanakan kegiatan harian, seperti : mengepel, dan mencuci, dapat disimpulkan ternyata mereka memiliki kesehatan *cardiovaskuler* dalam kategori yang baik, artinya bahwa pekerjaan fisik juga dapat memberikan nilai yang positif dalam pencapaian tingkat kebugaran tersebut.

Untuk keperluan hal di atas, Cooper melakukan konversi dan memberikan nilai terhadap pekerjaan harian dengan bobot tertentu, sehingga dapat diukur seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh bidang pekerjaan tersebut, dengan demikian dapat ditentukan nilai yang dicapai dalam setiap minggunya, dengan pengukuran



tersebut kita dapat memonitor nilai kebugaran jasmani yang dicapai. Jika merasa kurang maka dapat menambah frekuensi, durasi, atau memilih tipe kegiatan lainnya, dan juga melakukan evaluasi kegiatan mingguan, termasuk mengatur jadwal olahraga setiap minggunya, namun demikian jika merasa telah melampaui nilai yang diperlukan, maka intensitas, frekuensi, atau durasi kegiatan dapat dikurangi, hal tersebut dilakukan untuk menghindari dampak negatif dari kelelahan yang berlebihan, sehingga merugikan kesehatan tubuh.

Selanjutnya dampak yang dihasilkan dari meningkatnya kualitas kebugaran jasmani, adalah menurunnya angka bolos baik dalam bekerja, maupun sekolah, masa sembuh dari sakit lebih cepat, waktu pulih asal dari kelelahan juga lebih singkat, lebih bergairah karena produksi hormon *norepinefrin* lebih tinggi, sehingga memberikan efek pada pretasi kerja, kreativitas, dan kecerdasan serta kualitas dari produk yang dihasilkan.

#### Kesimpulan

Unsur kebugaran merupakan hal yang penting dalam mendukung kinerja dan prestasi seseorang, baik sebagai seorang pegawai, mahasiswa maupun atlet. Tanpa kebugaran yang baik, atlet tidak dapat mengembangkan teknik dan taktiknya secara optimal. Kita dapat mengamati bagaimana tim sepak bola nasional kita sangat tinggi pada penampilan 45 menit pertama, tetapi kehabisan tenaga pada akhir pertandingan. Sedangkan bagi para karyawan dan mahasiswa, kebugaran yang baik merupakan prakondisi untuk mendukung etos kerja dan prestasi akademiknya. Dengan meningkatnya daya konsentrasi, semangat juang, dan ketenangan. Kebugaran tidak harus dicapai melalui kegiatan olahraga saja, tetapi melalui kegiatan harian yang dilakukan dengan bersemangat, kegiatan yang dilakukan dengan bersemangat tersebut juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaidi, 1996. *Effect of Active Recovery on Plasma Lactate and Anaerobic Power Following Repeated Intensive Exercise*. Med. Sci. Sport Exercise. 2 (4): 450-456
- Bompa, 1994. *Theory and Methodology of Training*. New York: Kendall/Hunt Publishing Company
- Bouchard, C., Roy, JS., dan Thomas S. 1993. *Physical Activity Fitness, and Health*. Champaign. Human Kinetics Publishers.
- Cooper, Kenneth. 1988. *US News & World Request p. 55, USN&WR consultant*. Dallas: Institute for Aerobics Research.
- Edmund R. Burke. 2001. *Panduan Latihan Kebugaran di Rumah*, Jakarta: Raja Grafindo.
- Effendi H.1983. *Fisiologi Kerja dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja untuk Diagnostik*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, Tambak.
- Harsuki. 2005. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta, Gembira.
- Jansen. 1993. *Latihan Laktat Denyut Nadi*, Jakarta: KONI DKI Jaya.
- Suharto, Dr. 1999. *TKII Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.