

“SECARA” TUBING DI BALI (SEHAT, CERIA DAN RAMAH LINGKUNGAN DENGAN TUBING)

I Wayan Muliarta

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas pendidikan Ganesha, Singaraja-Bali

Email: muliarta.iwayan@yahoo.com

Abstrak

Menjadi sehat merupakan dambaan setiap manusia. Diketahui umum kesehatan merupakan keadaan termahal di dunia ini. Sehat saja tidaklah cukup sebab keadaan sehat tidak akan bertahan lama kala, kesehatan badan, emosi diri tidak terjaga. Agar tetap sehat banyak orang melakukan berbagai upaya untuk mempertahankannya seperti memulai dari hal yang sederhana yaitu menjaga kebersihan, mengatur pola makan dan minum, cukup istirahat, tidak merokok, sampai dengan hal yang lebih kompleks yaitu dengan berolahraga secara rutin, melakukan perawatan diri seperti *masase* dan *spa*, memeriksakan kesehatan secara berkala, mengikuti meditasi dan yoga. Olahraga tubing memiliki berbagai bentuk produk dan keunikan yang belum banyak dikenal memberikan kesehatan, keceriaan dan menginspirasi banyak orang untuk peduli terhadap lingkungan. Olahraga tubing merupakan olahraga air yang unik dimana pelaksanaannya menggunakan tube dari ban dalam bekas mobil fuso sebagai sarana dan perairan sebagai prasarana. Olahraga tubing dapat dilaksanakan diberbagai karakter sungai, danau dan pantai yang menarik untuk dijadikan tempat *tubing* yang bisa dijadikan sebagai ajang peduli terhadap lingkungan. Tujuan penulisan makalah ini adalah untuk mengetahui bagaimana bisa sehat, ceria, ramah lingkungan dengan tubing. Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah memberikan wawasan dan pemahaman tentang sehat, ceria, ramah lingkungan dengan tubing. Ternyata tubing sebagai olahraga mampu memberikan kesehatan, keceriaan dan peduli terhadap lingkungan alam sekitar.

Kata-kata Kunci: Sehat, Lingkungan, Tubing

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Menjadi sehat merupakan dambaan setiap manusia. Diketahui umum kesehatan merupakan keadaan termahal di dunia ini. Agar tetap sehat banyak orang melakukan berbagai upaya untuk mempertahankannya seperti memulai dari hal yang sederhana yaitu menjaga kebersihan, mengatur pola makan dan minum, cukup istirahat, tidak merokok, sampai dengan hal yang lebih kompleks yaitu dengan berolahraga secara rutin, melakukan perawatan diri seperti *masase* dan *spa*, memeriksakan kesehatan secara berkala, mengikuti meditasi dan yoga. Bagi orang modern sekarang dimana aktivitas fisik dan kerjanya sangat tinggi, stress tinggi, 1 sampai 3 hal dari deretan kegiatan diatas haruslah masuk dalam agenda minggunya agar memiliki kesehatan yang baik. Manusia baru memahami arti kesehatan setelah jatuh sakit, setelah memahami arti kesehatan manusia baru mau merubah pola hidupnya, dengan penuh kesadaran manusia baru dapat memberikan makna pada hidupnya, Krishna, 2006.

Sehat saja tidaklah cukup sebab keadaan sehat tidak akan bertahan lama kala, kesehatan badan, emosi diri tidak terjaga. Untuk kesehatan badan pola hidup sehat merupakan hal utama yang mempengaruhi kesehatan badan. Dalam menjaga mental emosional tetap terjaga seimbang keceriaan menjadi satu kata yang mujarab untuk dilakukan. Lingkungan juga sangat penting berperan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi kesehatan. Entah itu lingkungan tempat tinggal, kerja dan lingkungan alam yang lebih luas. Untuk hidup sehat kesehatan harus diupayakan terus menerus. Hal yang paling mudah dan meriah untuk dilakukan adalah memilih satu kegiatan olahraga yang memberikan kesehatan dan keceriaan.

Akan tetapi masalah lingkungan adalah masalah klasik di negeri ini. Upaya-upaya dari LSM, pemerhati, pecinta lingkungan atau alam dan dinas terkait yang selalu menyuarakan dan menggelar aksi hidup hijau, sadar lingkungan, peduli alam, hidup sehat dan bebas dari sampah rasanya tak kunjung berujung. Bencana dimana-manapun akhirnya tidak terhindarkan. Mulai dari polusi, kumuh, banjir, penyakit, longsor

dan abrasi adalah sederetan kejadian tetap yang tak kenal musim dimana sampai saat ini belum ada jalan keluarnya. Melalui olahraga tubing masyarakat diupayakan sadar akan perannya sebagai kelompok manusia yang peduli terhadap lingkungan. Penyebab terjadinya masalah lingkungan hidup adalah adanya kegiatan masyarakat seperti pembuangan limbah pabrik, sampah dari rumah tangga, penebangan dan kebakaran hutan yang dapat menimbulkan pencemaran terhadap sungai dan laut, tanah, hutan sehingga banyak flora dan fauna yang punah Gunadarma, 2010.

Olahraga tubing memiliki berbagai bentuk produk dan keunikan yang belum banyak dikenal dan menginspirasi banyak orang untuk peduli terhadap lingkungan. Olahraga tubing merupakan olahraga air yang unik dimana pelaksanaannya menggunakan tube dari ban dalam bekas mobil fuso sebagai sarana dan perairan sebagai prasarana. Olahraga tubing dapat dilaksanakan diberbagai karakter sungai, danau dan pantai yang menarik dan unik untuk dijadikan tempat tubing yang bisa dijadikan ajang peduli terhadap lingkungan.

Olahraga tubing terdiri dari dua karakteristik kegiatan yaitu satu cara yang bergerak sendiri (*free-floating*) dan yang kedua ditarik (ditambatkan pada kendaraan tertentu) dua-duanya memiliki sensai yang berbeda. Sedangkan untuk tempat bermainnya terbagi dalam tiga tempat yaitu di atas air (sungai atau danau), di atas medan bersalju dan di udara. Begitu menariknya kegiatan tubing untuk dinikmati wisatawan sehingga penting sekali dapat dipasarkan ke wisatawan sebagai ragam pilihan produk wisata yang dimiliki Bali.

Tubing yang ditarik biasanya dilakukan di atas danau dan laut. Tabung bundarnya di tambatkan diperahu atau motor boat, lalu ditarik dengan cepat, kadang tubing juga biasa dilakukan di medan bersalju saat musim dingin. biasanya di lereng perbukitan ataupun dilakukan di medan salju atau es datar yang luas, dengan cara tubing ditarik oleh kendaraan salju dan, olahraga tubing di udara dengan beberapa faktor tertentu, seperti bahan, berat, kecepatan dan lainnya, tube bisa terangkat dan terbang, seperti halnya wahana *Flying Fish*. Hal ini yang disebutkan bahwa tubing bisa dilakukan di udara, Muliarta, 2012.

Selain itu untuk yang bergerak sendiri atau *free floating*, biasanya tubing dimainkan di aliran sungai. Sungai yang digunakan adalah sungai yang tidak terlalu

lebar layaknya kegiatan Arung Jeram (Pasha Ernowo-Okezone, 2011). Tubing sungai atau yang dikenal pula dengan *body rafting* merupakan variasi dari olahraga rafting yang sangat menantang. Sama halnya dengan rafting, tubing juga dilakukan disungai dengan mengarungi arus sungai, hanya saja olahraga ini dilakukan sendiri dengan ban bagian dalam truk FUSO yang dimodifikasi, tetapi seiring jaman olahraga tubing sekarang bisa dilakukan oleh 2 orang dengan memakai 1 tube. Hampir semua kegiatan di alam terbuka memiliki resiko, karena tubing adalah menggunakan sungai sebagai sarana, namun jika pemain mengikuti peraturan yang ada maka permainan tubing bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan hingga bentuk petualangan yang sangat menantang saat melakukan tubing (Wai Kong, 2011).

Selain sehat secara fisik, mental, dan keseimbangan terbukti membantu mengendalikan tubing dan meminimalkan bahaya atau resiko yang datang dari diri sendiri yang pada akhirnya mampu memberikan keceriaan. Seperti juga pada jenis-jenis kegiatan di alam terbuka yang lain, selalu ada bahaya obyektif di balik kenikmatan yang diperoleh yaitu dari alam atau tempat kegiatan. Tubing tepat dimainkan pada aliran badan sungai yang tidak terlalu lebar namun dangkal, seperti di sungai Ayung Bali. Muliarta, 2012.

Olahraga ini memiliki andil yang sangat besar dalam perannya sebagai olahraga yang memberikan kesehatan, keceriaan dan peduli terhadap alam karena dilakukan dengan penuh keceriaan, menggunakan barang bekas dan membutuhkan kondisi perairan yang asri dan indah. Olahraga tubing tidak akan dapat terlaksana dengan baik apabila perairannya rusak, tidak menarik, berlimbah, kumuh, keruh, bau, banyak sampah dan banjir.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dipandang penting untuk mengkaji lebih mendalam tentang sehat, ceria, ramah lingkungan dengan tubing.

1.2 Pembatasan Masalah

Terkait dengan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang ada dibatasi pada bagaimana sehat, ceria, ramah lingkungan dengan tubing.

1.3 Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan makalah ini adalah untuk mengetahui bagaimana sehat, ceria, ramah lingkungan dengan tubing.

1.4 Manfaat Penulisan

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah untuk memberikan wawasan dan pemahaman tentang bagaimana sehat, ceria, ramah lingkungan dengan tubing.

2. PEMBAHASAN

2.1 MAKNA KESEHATAN DAN KECEKERIAN

Kesehatan adalah hak dasar tiap manusia dan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia. Perlu dilakukan upaya untuk memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan dari ancaman dan bahaya yang merugikan, BPS 202. Pemerintah melalui visi Indonesia Sehat 2010, berupaya agar masyarakat dapat hidup dalam lingkungan dan perilaku sehat, mampu menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, adil, dan merata, sehingga memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Depkes 1999.

Kesehatan dapat dikatakan sebagai upaya yang gampang-gampang susah yaitu gampang diteorikan dan susah untuk diperoleh seperti yang diungkapkan oleh Balog, 2006; menyampaikan bahwa para pendidik kesehatan memandang kesehatan sebagai sesuatu konsep yang subyektif, komprehensif dan multidimensional, sama dengan yang diungkapkan oleh WHO yaitu kesehatan sebagai suatu keadaan yang kompleks, mental dan sosial yang baik dan tidak hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan.

Namun sebagai suatu pilihan dalam hidup, bila ditanya memilih hidup yang sehat atau sakit tentu semua orang akan memilih hidup dengan penuh kesehatan. Bila hidup dengan kesehatan pilihannya itu berarti hidup seutuhnya. Hidup seutuhnya berarti hidup dengan penuh pemahaman bahwa sehat secara fisik, mental emosional dan rohani dimana berdampingan dengan sakit, bila tidak sehat berarti sakit, bila tidak rajin berarti malas, bila tidak siang berarti malam tidak ada pilihan lain. Oleh karena itu bila sehat sebagai suatu pilihan hidup sudah sepantasnya diupayakan terus menerus dengan pola hidup sehat, sehat secara fisik, mental emosional dan rohani.

Sehat secara rohani dapat diukur dari keceriaan yang nampak pada seseorang. Namun seberapa besar dan kecilnya keceriaan itu yang sulit diukur karena keceriaan bila dinilai dari besar dan kecil keceriaan bukanlah keceriaan lagi. Sebelum membicarakan keceriaan lebih jauh ada baiknya membahas lawan katanya yaitu

murung, sedih, atau stres terlebih dahulu. Karena stress merupakan cikal bakal berbagai penyakit fisik, dan mental emosional dimana kebalikan dari kesehatan atau keceriaan. Di Amerika Serikat tepatnya di National Institut of Occupational Safety and Psychological Association pada bulan Maret 1999 penelitian mereka menyebutkan 25% pekerja di AS mengalami stress berat di tempat kerja sampai membutuhkan bantuan medis dan psikolog.

Ironisnya ilmu medis hanya bisa menangani gejala penyakit yang disebabkan oleh stress, depresi, gelisah, khawatir dll. Menurut dr. Setiawan, obat-obatan anti depresi dan anti stress yang biasanya diberikan hanya mengurangi atau menghilangkan gejala-gejala penyakit. Bahkan seorang penderita bisa mengalami ketergantungan obat dengan segala akibatnya, Krishna, 2001. Masih menurut dr. Setiawan; pada dasarnya stress terjadi bila manusia berada dalam keadaan yang tidak sesuai atau bukan maunya. Dalam keadaan lemah atau sakit bisa mengalami stress. Begitu pula jika melakukan olahraga berat, selain keadaan fisik yang memicu stress masih ada juga keadaan mental atau emosional yang bisa menjadi pemicu seperti takut, kecewa, cemas, tidak nyaman dan gelisah, Krishna; 2001.

2.2 AKTIVITAS FISIK YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN DAN MENCIPTAKAN KECEKERIAN

WHO, 2003, dalam hubungannya dengan pemeliharaan kesehatan menyampaikan bahwa keuntungan kesehatan yang banyak diperoleh melalui aktivitas fisik yang berintensitas sedang setiap hari secara kumulatif selama kurang lebih 30 menit. Aktivitas jasmani tingkat ini dapat dijangkau melalui aktivitas jasmani dan gerak tubuh yang luas dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan untuk bekerja, menggunakan tangga, berkebun, menari, dan juga berbagai olahraga rekreasi dan pengisi waktu luang. Dalam melakukan aktivitas jasmani dalam intensitas sedang degnan durasi yang cukup lama seperti anak-anak dan remaja membutuhkan aktivitas tambahan selama 20 menit 3 kali seminggu.

Metode outbound training adalah ide pendidikan inovatif yang dikreasikan oleh Kurt Hahn yang telah bertahan dan berkembang selama lebih dari enam puluh tahun. Kurt Hahn telah meninggal pada tahun 1974 tetapi pengaruhnya dalam

outbound training dan inisiatif pendidikan lainnya masih hidup hingga saat ini. Beliau lebih menekankan tercapainya tujuan daripada melatih fokus, dengan menggunakan cara yang sangat fleksibel, beragam dan sangat adaptatif. Sehingga dengan mudah mampu menggugah peserta tertawa dan ceria dalam mengikuti kegiatan, Jamaluddin, 2003.

Sebagai salah satu olahraga rekreasi tubing mampu memberikan nuansa yang menyehatkan dan menceriakan. Bagaimana tidak tubing sungai yang tempat kegiatannya berada dilembah-lembah meminta peserta dengan suka rela berjalan 15-25 menit menuju starting point. Berjalan dengan medan yang bervariasi datar, terjal, turunan menguras tenaga yang cukup membuat badan berkeringat dan membakar berbagai kalori dalam tubuh. Belum lagi saat pelaksanaan tubing selain keceriaan yang diperoleh ada kompensasi tenaga yang harus dikeluarkan saat mengarungi sungai kurang lebih 1-2 ½ jam perjalanan. Saat pengarungan berakhir tidak jarang peserta juga masih harus menaiki anak tangga di tebing atau lembah tempat finishing point berada.

2.3 MAKNA LINGKUNGAN

Pengertian lingkungan hidup adalah semua benda, daya dan kondisi yang terdapat dalam suatu tempat atau ruang tempat manusia atau makhluk hidup berada dan dapat mempengaruhi hidupnya. Istilah lingkungan hidup, dalam bahasa Inggris disebut dengan environment, dalam bahasa Belanda disebut dengan milieu atau dalam bahasa Perancis disebut dengan l'environnement. Dalam kamus lingkungan hidup yang disusun Michael Allaby, lingkungan hidup itu diartikan sebagai: the physical, chemical and biotic condition surrounding and organism.

S.J. Mc Naughton dan Larry L. Wolf mengartikannya dengan semua faktor eksternal yang bersifat biologis dan fisika yang langsung mempengaruhi kehidupan, pertumbuhan, perkembangan dan reproduksi organism Prof. Dr. Ir. Otto Soemarwoto, seorang ahli ilmu lingkungan (ekologi) terkemuka mendefinisikannya sebagai berikut: Lingkungan adalah jumlah semua benda dan kondisi yang ada dalam ruang yang di tempati yang mempengaruhi kehidupan.

Prof. Dr St. Munadjat Danusaputro, SH, ahli hukum lingkungan terkemuka dan Guru Besar Hukum Lingkungan Universitas

Padjajaran mengartikan lingkungan hidup sebagai semua benda dan kondisi, termasuk di dalamnya manusia dan tingkah perbuatannya, yang terdapat dalam ruang tempat manusia berada dan mempengaruhi hidup serta kesejahteraan manusia dan jasad hidup lainnya.

Lingkungan biotik adalah segala makhluk hidup mulai dari organisme yang tidak kasat mata sampai pada hewan dan vegetasi raksasa yang terdapat dipermukaan bumi. Sedangkan lingkungan abiotik merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar makhluk hidup yang bukan berupa organisme. Adanya keinginan untuk mencapai sasaran pembangunan yang ideal ialah membentuk manusia Indonesia seutuhnya secara material dan spiritual. Setiap pembangunan perlu mengkaji komponen yang meliputi komponen biotik, abiotik dan kultur yaitu sebagai berikut:

1. Pembangunan berwawasan lingkungan, merupakan pengelolaan sumber daya sebaik mungkin dengan pembangunan yang berkesinambungan serta peningkatan terhadap mutu hidup masyarakat. Sasaran pembangunan yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kegiatan pembangunan dapat menimbulkan pengaruh yang cukup besar terhadap lingkungan. Kegiatan tersebut dapat bersifat secara alamiah, kimia maupun secara fisik.
2. Kualitas lingkungan hidup, yaitu dengan memperhatikan kondisi lingkungan hidup sekitar yang berhubungan dengan mutu hidup. Kualitas hidup dapat ditentukan oleh tiga komponen utama yaitu terpenuhinya kebutuhan untuk kelangsungan hidup hayati, terpenuhinya kebutuhan untuk kelangsungan hidup manusiawi dan terpenuhinya kebebasan untuk memilih. Lingkungan harus dijaga agar dapat mendukung terhadap kualitas berupa tingkat hidup masyarakat yang lebih tinggi. Lingkungan mempunyai kemampuan untuk menghasilkan sumber daya serta mengurangi zat pencemaran dan ketegangan sosial terbatas. Batas kemampuan itu disebut daya dukung. Dalam Undang-Undang Lingkungan Hidup, daya dukung lingkungan ialah kemampuan suatu lingkungan untuk mendukung peri kehidupan manusia dan makhluk hidup lainnya.
3. Keterbatasan ekologi dalam pembangunan, biologi lingkungan atau

yang biasa dikenal dengan ekologi adalah bagian dari ilmu pengetahuan yang mempunyai hubungan erat dengan lingkungan. Ekologi berasal dari kata oikos yang berarti rumah tangga dan logos yang mempunyai arti ilmu pengetahuan. Jadi, ekologi dapat diartikan sebagai ilmu pengetahuan tentang hubungan timbal balik antara makhluk hidup dengan keadaan lingkungannya yang bersifat dinamis. Hubungan antara makhluk hidup dengan lingkungannya sangat terbatas terhadap lingkungan yang bersangkutan, hubungan inilah yang disebut dengan keterbatasan ekologi. Dalam keterbatasan ekologi terjadi degradasi ekosistem yang disebabkan oleh dua hal yaitu peristiwa alami dan kegiatan manusia. Secara alami merupakan peristiwa yang terjadi bukan karena disebabkan oleh perilaku manusia. Sedangkan yang disebabkan oleh kegiatan manusia yaitu degradasi ekosistem yang dapat terjadi diberbagai bidang meliputi bidang pertanian, pertambangan, kehutanan, konstruksi jalan raya, pengembangan sumber daya air dan adanya urbanisasi.

2.4 Olahraga Tubing

2.4.1 Sejarah Tubing

Tubing yang secara harafiah artinya tabung (*tube*) adalah kegiatan rekreasi menaiki tabung bundar yang dilaksanakan diatas aliran air sungai. *Tubing* yang berkembang di Amerika juga dikenal dengan sebutan *Toobing* dan pelakunya disebut *Tubers* (Pasha Ernowo – Okezone 2011).

Berawal dari munculnya kebosanan seorang pemandu *rafting* di Amerika. Akhirnya diapun melakukan olahraga air dengan menggunakan ban dalam FUSO yang telah dimodifikasi, di tengah-tengahnya dilengkapi dengan tali pengaman untuk pegangan dan dudukan untuk pinggul. Orang tersebut ingin mengarungi sungai dengan cara yang lebih menarik, lebih menantang. Orang yang sudah sangat akrab dengan karakter sungai itu memakai jaket pelampung, helm, sepatu pada dirinya sebagai pengaman saat melakukan olahraga *tubing*, lalu mulai mengarungi sungai dengan air yang tenang atau tidak terlalu deras sambil melihat pemandangan yang di lewatinya selama melakukan *tubing*.

Tak lama berselang, orang-orang Amerika pencetus *tubing* ini mengganti *tube* yang awalnya ban FUSO sekedar diikat dengan karet menjadi lebih baik, bentuknya

pun terus dikembangkan, hingga mencapai bentuk dasar ban sungai yang dikenal sekarang. Kini *tubing* sudah menyebar luas di Amerika dan Indonesia. Seiring berjalannya waktu perkembangannya sangat pesat.

Salah satu tokoh *tubing* modern menjelaskan, sebenarnya sudah ada sejak dulu, siapa pun yang masuk ke sungai dengan alat pengapung apa pun dia tidak akan bisa tenggelam. Misalnya ada kelompok-kelompok manusia yang memanfaatkan ban mobil dan batang pohon yang dirakit sebagai alat transportasi dan sampai sekarang pun kegiatan semacam itu tetap ada seperti anak-anak usia SD dengan santai bermain di sungai hanya dengan ban dalam mobil. Seolah jaman prasejarah masih berlangsung sampai sekarang, Muliarta 2012.

2.4.2 Perkembangan Olahraga Tubing

Tubing adalah olahraga air yang cukup menantang dan menyenangkan. Olahraga *tubing* di Indonesia ternyata dikagumi dunia. Dicoba berbagai *manuver* ternyata *tubing* juga lebih stabil. *Tubing* tepat untuk santai dan hiburan. Wisatawan juga bisa menggunakan tangan ataupun kaki untuk mengatur (gerakan, mengontrol *tube*, dan menghindari halangan) dan santai dengan mengikuti arus sungai agar *inner tube* yang di gunakan tetap berjalan mengarungi sungai. Bahkan bagi yang tidak terlalu bisa berenang tidak perlu khawatir, karena melakukan *tubing* di sungai tidaklah harus pintar berenang karena wisatawan hanyalah cukup dengan meletakkan badan di *inner tube* dan menjaga kesetabilan di atas di air, Muliarta, 2012.

Perkembangan awal *tubing* di tanah air mungkin agak terlambat, rasanya bukan hanya soal harga, walaupun harga *tubing* di luar negeri rata-rata jutaan kalau dirupiahkan. Mungkin yang lebih berperan adalah lambatnya arus informasi. Kondisi ini tidak lepas dari kelompok masyarakat sadar wisata Desa Pacarejo, Kecamatan Semanu, Gunung Kidul menjadi satu-satunya wisata *cave tubing* di Indonesia. *Cave Tubing* Kalisuci ini menempati urutan ketiga di dunia setelah *Cave Tubing* di Amerika Tengah, dan New Zealand.

Perhatian anak-anak muda di Yogyakarta, sekelompok penggemar olahraga *tubing* lainnya secara bersama-sama mencetuskan untuk memelopori *tubing* di Indonesia dan mengadakan latihan bersama mengarungi sungai dengan menggunakan *inner tube* yang telah

dimodifikasi dan didesain khusus sesuai karakter tubuh orang untuk mengarungi Sungai Kalisuci dan sejak saat itu latihan-latihan dan sosialisasi semakin diintensifkan di beberapa sungai di tanah air. Dalam perkembangan selanjutnya para pegiat olahraga *tubing* yang semakin meluas ini menganggap perlunya sebuah organisasi yang dapat memayungi olahraga ini, agar di kemudian hari terdapat keseragaman dalam aturan maupun prosedur yang dapat dijadikan pegangan bersama.

2.4.3 Peran Tubing sebagai Olahraga Kesehatan dan Rekreasi

Tubing sebagai olahraga kesehatan dan rekreasi adalah tubing sungai yang lebih tepat dalam memberikan kebugaran dan keceriaan. Berdasarkan tempat pelaksanaannya dalam tubing sungai untuk mencapai daerah starting point peserta harus menempuh medan yang terjal dan jauh kurang lebih membutuhkan waktu 10-20 menit di sungai-sungai yang terdapat di Bali. Untuk menikmati keindahan dan keunikan sungai Ayung bisa dengan melakukan olahraga *tubing* yang menggunakan *inner tube*. Dengan melakukan olahraga *tubing* ini wisatawan dapat melihat jenis-jenis satwa liar di sekitar lokasi kegiatan seperti (moyet-moyet yang bermain, tupai, tangsiah, tengkek, jalak, kelelawar, biawak), tumbuhan-tumbuhan yang memperindah di sekitar lingkungan lokasi kegiatan, ukiran batu yang terdapat disekitar dinding sungai dan derasnya air terjun di sungai Ayung. Berbagai hal yang diperoleh diatas tentu tubing bisa memberikan kesenangan, keceriaan dan kesehatan. (PT.Sari Profit, 2010).

Sarana Tubing yang Dibutuhkan

Berikut ini merupakan alat-alat yang dibutuhkan dalam olahraga *tubing*. (Wai Kong, 2011);

1. **Ban Tubing**
2. **Pelampung**
3. **Helm Sungai**
4. **Pelindung Lutut, Siku, Tangan dan Tulang Kering**
5. **Sepatu boat**
6. **Pakaian selam.**

Prasarana Tubing

Prasarana yang digunakan untuk *tubing* adalah sungai, danau dan pantai. Sungai merupakan faktor yang paling utama untuk dapat terlaksananya aktivitas *tubing*. Tanpa adanya sungai yang membentang bukan mustahil tidak akan kedengaran canda tawa, canda wisatawan yang sedang

menelusuri sungai yang sangat bagus dan sangat menantang. Buih-buih yang timbul akibat adanya pinggiran-pinggiran sungai dan batu-batu penghalang dalam aktivitas bukanlah merupakan suatu hal yang mudah dilupakan bagi tamu-tamu yang sudah pernah merasakannya. Sungai yang tepat untuk *tubing* yaitu sungai yang berarus tenang tidak terlalu deras dan air sungai yang tidak terlalu dalam, Muliarta, 2012.

Tubing tepat untuk dilakukan di dalam sungai yang tenang dan memiliki kesulitan tingkat bawah dimana tipe sungai yang seperti ini memiliki arus yang bagus, riam yang tidak terlalu juram dan banyak bebatuan untuk dihindari, hal ini akan menambah keasyikan tersendiri bagi para wisatawan yang menyukai tantangan saat melakukan *tubing*. Sehingga pengarungan sungai dengan *tubing* akan lebih menyenangkan dan menantang. Kedalaman dasar sungai yang tidak terlalu dalam juga menjadi pertimbangan untuk memilih sungai yang tepat untuk olahraga *tubing*, dengan kedalaman berkisar antara 0,5 meter. Hal ini dimaksudkan agar wisatawan yang mengontrol ban saat terjatuh dapat kembali menaiki ban tubing untuk melanjutkan petualangan dan terhindari dari bebatuan dalam sungai.

Sungai-sungai tidak selalu cocok dimasukkan kedalam 1 kategori dalam 1 lokasi, atau penafsiran secara pribadi yang nantinya akan dapat menimbulkan kesalah pahaman. Kesulitan sungai dapat berubah setiap tahunnya sesuai dengan naik turunnya tingkatan sungai, perubahan yang terjadi secara alami, pohon-pohon yang tumbang, atau karena cuaca yang buruk (PT. Sari Profit, 2010:12).

Teknik Olahraga Tubing

Jika bermain *tubing* untuk pertama kalinya, pelajarilah dengan seksama prosedur pengarungan dan peralatan yang diperlukan lebih dulu. Ada beberapa teknik yang dapat dikembangkan dan dipelajari saat melakukan *tubing*.

1. Posisi mengapung pada *inner tube*

Berikut ini dalam sebuah posisi yang baik untuk memungkinkan posisi mengapung pada *tube* adalah keseimbangan yang baik, bergerak dan gaya mendorong yang baik, nyaman dan selain itu, posisi yang baik adalah dengan duduk ditengah-tengah, untuk menjamin keamanan dan perlindungan dari benturan. *Guide* akan memberi langkah pertama dalam posisi melakukan tubing, yaitu posisi dalam yang paling umum (Wai Kong, 2011).



Gambar 1. Posisi mengapung pada *inner tube*.

- 1) Pemain dalam posisi duduk dengan pinggul yang berada ditengah-tengah *tube*, punggung bersandar dibagian ban bagian belakang, lakukan sesuai dengan kenyamanan.
- 2) Pada posisi mengapung, tangan berada di pegangan yang sudah ada bagian kanan kiri *tube*, dan siku ataupun tangan menempel pada sisi dalam *tube* jika tangan tidak di perlukan untuk melakukan gerakan. Posisi lengan; sebaiknya tangannya santai: jari pada pegangan tidak perlu tegang.
- 3) Kaki diusahakan sedikit dikendurkan untuk memudahkan saat menghindari dari tersangkutnya dibatu. Badan harus tetap berusaha hadap ke depan, dalam sebuah riam badan harus tetap dalam *ban* agar tetap terlindungi ataupun tetap stabil.

2. Mengontrol Tubing

Mengontrol pergerakan *tube* dan menavigasi melalui sungai. Mengayuh dengan tangan sangat berguna karena bermain *tubing* tidak memakai dayung apapun *kecuali* tangan, pada saat ingin mempercepat atau memperlambat *tube* dan saat memulai ataupun menghentikan laju *tube* ada beberapa cara untuk mengayuh, yaitu dengan cara membuka telapak tangan seperti melakukan renang dengan cara mendorong mundur tangan di air untuk mempercepat *inner tube* dan malah sebaliknya jika ingin memperlambat ataupun membawa kebelakang *tube* dengan cara mendorong air ke depan dengan tangan. Jika ingin mengontrol *tube* ke kanan, perlu mendorong air mundur di sebelah kiri dengan menggunakan tangan kiri saja antara 0-90 derajat dan sebaliknya jika ingin membawa *inner tube* mengarah ke kiri, wisatawan hanya menggunakan tangan kanan mendorong air mundur antara 0-90 derajat (Wai Kong 2011).

3. PENUTUP

3.1 Simpulan

Berdasarkan uraian diatas ternyata tubing sebagai olahraga rekreasi mampu memberikan kesehatan, keceriaan dan peduli terhadap lingkungan alam sekitar.

3.2 Saran

Merunut dari simpulan diatas saran yang bisa disampaikan yaitu untuk bisa bisa sehat dan ceria serta peduli terhadap lingkungan sekitar cukup dengan melakukan olahraga tubing.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaluddin. 2003. *Outbound Management Training*. Yogyakarta : UII Press
- BPS. 2002. *Statistik Kesejahteraan Rakyat (Welfare Statistics)*. BPS, Jakarta.
- DEPKES RI. 1999. *Paradigma Sehat Menuju Indonesia Sehat 2010*. DEPKES, Jakarta.
- Gunadarma. (2010). *Masalah Lingkungan Hidup. Tersedia pada hal* <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/makalah-masalah-lingkungan-hidup-putri-juniarti> (diakses pada 16 Nopember 2013)
- Helmizer. (2010). "Pengolahan Sampah Bakas Menjadi Asbes" tersedia pada <http://inovasikimia.blogspot.com/2010/09/pengolahan-sampah-kertas-menjadi-asbes.html?zx=862d7094c0e6fb1e>. (diakses pada tanggal 18 Nopember 2013)
- Kong, Wai. (2011). "Pengertian Istilah Tabung Sungai". Tersedia pada <http://www.be-a-traveler.com/bat/articles/tubing/tubing.shtml>. (diakses tanggal 18 Nopember 2012).
- Krishna, Anand (2001) *Sehat Dalam Sekejap (dengan meditasi dinamis ananda MEDINA)*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Krishna, Anand (200) *Seni Memberdaya Diri 1 untuk manajemen Stres dan Neo Zen Riki untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Michael Allaby. (1979). *Dictionary of the Environment*, The Mac Milian Press, Ltd., London.

- Muliarta, I Wayan. (2012). Strategi Pemasaran Olahraga Tubing Untuk Meningkatkan Kunjungan Wisatawan Ke Bali. Denpasar; Seminar Internasional.
- Okezone, Pasha Ernowo. (2011). "Selancar Air Dengan Tubing". Tersedia pada file:///seluncur-air-dengan-tubing%20penting%20ajaan.htm. (diakses tanggal 18 Nopember 2013).
- PT. Sari Profit. (2010). Upaya Pengelolaan Lingkungan Hidup (UKL) dan Upaya Pemantauan Lingkungan Hidup (UPL). Gianyar.
- S.J. Mc Naughton dan Larry 1. (1973). Wolf, General Ecology Second Edition, Saunders College Publishing.
- Wendra. (2012). "Daur Ulang Sampah Anorganik". Tersedia pada file <http://wendrapriatama.blogspot.com/2012/10/tugas-makalah-biologi-umum-ii-daur.html>. (diakses tanggal 18 Nopember 2013)
- Otto Soemarwoto. (1973). Analisis Mengenal Dampak Lingkungan, Gadjah Mada University Press.
- St. Munadjat Danusaputro. (1980). Hukum Lingkungan, Buku I Umum, Binacipta.
- World Health Organization. (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport. Geneva, Switzerland; The WHO Document Production Service