

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Arung Jeram sering juga disebut dengan Olahraga Arus Deras (ORAD) yang memiliki nilai olahraga, petualangan, dan rekreasi. Hal ini diungkapkan Darsono (2008:53) “Olahraga Arung Jeram (*white water rafting*) sebagai olahraga mengarungi sungai berjeram dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari perahu karet, kayak, kano dan dayung dengan tujuan rekreasi maupun ekspedisi”.

Penelusuran sungai pertama sekali dilakukan oleh Mayor John Wesley Powell, seorang tentara dari Amerika pada tahun 1869 dengan menelusuri sepanjang sungai Colorado sejauh 250 mil yang melintasi gugusan tebing raksasa yang bercadas kritis, yang kemudian hari diberi nama Grand Canyon. Saat itu Powell melakukannya dengan perahu kecil yang tersusun dari papan kayu. Hal ini diungkapkan Sukirno (2006:2).

Aktivitas berarung jeram memiliki kesulitan yang beraneka ragam seperti dalam bentuk jeram-jeram pada lekukan-lekukan sungai yang memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda. Darsono mengungkapkan (2008:65) “Jeram adalah bagian sungai yang airnya mengalir dengan deras, cepat, dan bertaburan di antara banyak batu dari berbagai ukuran sekaligus membentuk turbulensi dan arus balik. Hal yang Sangat sulit ketika mengarungi sungai adalah pada saat melewati jeram/riam.

Tidak dapat dibantah bahwa Arung Jeram merupakan olahraga yang penuh resiko (*high risk sport*). Meskipun demikian, setiap orang mampu melakukannya apabila menguasai pemahaman secara teknis, fisik, dan mental.

Dengan terus berkembangnya Arung Jeram di Indonesia, para penggiatnya merasa bahwa perlu suatu wadah yang dapat membina kegiatan Arung Jeram dengan lebih terorganisir, memiliki wawasan dan tujuan yang jelas. Pada bulan Maret 1996, oleh 38 Organisasi Pecinta Alam, Klub Arung Jeram Amatir, Profesional dan Komersial, telah dibentuk Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI), yang kemudian terpilih menjadi Ketua adalah Amalia Yunita, seorang penjelajah dan petualang handal anggota Aranyacala Universitas Trisakti, yang kini aktif diperusahaan Wisata Arung Jeram PT. Lintas Jeram Nusantara.

Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) antara lain bertujuan mengembangkan Arung Jeram sebagai olah raga petualangan menjadi olahraga prestasi dan lebih aman, serta meningkatkan sumber daya manusia dibidang Arung Jeram. Dalam program-programnya, FAJI akan membuat pelatihan-pelatihan berjenjang, kejuaraan-kejuaraan dan invitasi, menetapkan norma keselamatan (*safety codes*), standarisasi peralatan dan teknik, serta upaya-upaya lainnya untuk memasyarakatkan olahraga Arung Jeram. Selain berwawasan olah raga dan petualangan, FAJI juga berwawasan dan memiliki program-program lingkungan, terutama berfokus pada masalah sungai.

Pada saat ini olahraga Arung Jeram sangat digemari dikalangan masyarakat dan pelajar, bahkan dilingkungan perguruan tinggi, olahraga ini sudah

dijadikan sebagai olahraga prestasi seperti di Mapala Unimed. Mapala Unimed terdiri dari beberapa divisi diantaranya adalah divisi olahraga prestasi, dimana divisi ini memiliki program kerja PUSDIKLAT ARJER (Pusat Pendidikan dan Latihan Arung Jeram) sebagai media pengembangan olahraga minat dan bakat. Dengan adanya PUSDIKLAT ARJER (Pusat Pendidikan dan Latihan Arung Jeram) tersebut diharapkan dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat bagi mahasiswa yang tergabung dalam keanggotaan Mapala Unimed. Sehingga dapat mengurangi kegiatan negatif bahkan bisa dijadikan sebagai suatu prestasi yang membanggakan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan Universitas Negeri Medan.

Atlet Arung Jeram putra Mapala Unimed sering mengikuti kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Namun beberapa tahun terakhir ini atlet Arung Jeram Mapala Unimed mengalami penurunan prestasi. Dalam kenyataannya dapat dilihat dari beberapa hasil pertandingan yang pernah diikuti yaitu

Tabel 1.
Kejuaraan yang pernah diikuti atlet Arung Jeram Mapala Unimed

TAHUN	NAMA KEJUARAAN	TEMPAT	PERINGKAT
2009	Kejurda Bingei Rafting Challenge	Kab.Langkat-Sumut	VIII
2010	Kejurda Arung Jeram Sungai Asahan	Asahan - Sumut	IV
2013	Kejurda Sipis-pis Rafting	Kab.Sergai - Sumut	IV
2014	Kejurda Sipis-pis Rafting	Kab. Sergai - Sumut	VII

Sumber : Mapala Unimed (2014) Buku Kegiatan Mapala Unimed. Medan

Sajoto mengungkapkan (1995:2) “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya faktor kondisi fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”.

Tidak dapat dipungkiri faktor kondisi fisik memiliki peran mendasar dalam meningkatkan prestasi. Besar kemungkinan salah satu permasalahan yang menyebabkan atlet tidak meraih prestasi yang maksimal diakibatkan adanya kelemahan pada kondisi fisik. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan observasi atau peninjauan secara langsung saat atlet Arung Jeram Mapala Unimed mengikuti Kejuaraan Daerah di sungai Bahbolon, Kec.Sipis-pis Kab.Serdang Bedagai, yang mempertandingkan 2 nomor lomba yaitu *slalom* dan *head to head*. Pada hakikatnya dari setiap nomor yang diperlombakan pada Arung Jeram baik itu nomor *speed*, *head to head*, *slalom*, dan *down river race* bahwa kemenangan ditentukan oleh waktu tercepat. Namun kenyataannya dilapangan saat mengikuti nomor lomba yang pertama yaitu *slalom* tim Mapala Unimed hanya memperoleh peringkat 7 dari 19 peserta. Ketika memasuki nomor lomba yang kedua yaitu *head to head* tim Mapala Unimed hanya mampu menempatkan posisi pada peringkat ke 4 dari 8 peserta. Dari hasil yang diperoleh ini terlihat jelas bahwa atlet Arung Jeram Mapala Unimed tidak mampu mengarungi sungai dari *start* sampai *finish* dengan waktu tercepat dibandingkan dengan tim peringkat 1, 2, & 3. Berdasarkan pengamatan disaat melakukan pengarungan sungai dari *start* sampai *finish* yang berkisar 300 meter tampak tidak stabil tingkat kecepatan perahu yang dikayuh. Hal ini diperkirakan karena rendahnya tingkat kondisi fisik dan keterampilan dasar atlet Arung Jeram Mapala Unimed.

Berkaca dari hasil yang diperoleh pada Kejuaraan Daerah di sungai Bahbolon, Kec.Sipis–pis Kab.Serdang Bedagai,maka atlet Arung Jeram Mapala Unimed berusaha untuk memperbaiki kesalahan dan mengasah kemampuan para atletnya, karena target untuk tahun berikutnya adalah ingin menggapai gelar juara. Untuk mencapai prestasi juara, para atlet Arung Jeram Mapala Unimed haruslah memiliki kondisi fisik dan keterampilan dasar yang baik.

Menurut Rusli (1998: 8) “evaluasi merupakan upaya yang sistematis untuk mengetahui seberapa jauh tujuan berhasil dicapai. Hasil evaluasi digunakan untuk melakukan koreksi atau perbaikan dan penyempurnaan terhadap hal yang menyimpang dari keadaan yang diinginkan”.

Untuk penyempurnaan hasil dan tujuan yang diinginkan maka perlu kiranya atlet Arung Jeram Mapala Unimed ini mengadakan pengawasan terhadap latihan dan evaluasi secara menyeluruh terutama terhadap kondisi fisik dan keterampilan dasarpara atletnya setelah beberapa minggu menjalani latihan.

Evaluasi kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi para atlet Arung Jeram Mapala Unimed karena dari evaluasi para atlet bisa mengetahui seberapa jauh tujuan dari yang dicapai dari hasil latihannya. Dari hasil evaluasi akan ada perbaikan latihan juga penyempurnaan terhadap kondisi fisik para atlet tersebut apakah kondisi fisiknya baik atau tidak.

Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak dasar adalah untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara

memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan telah dilakukan.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap atlet, karena tanpa fisik dan keterampilan dasar yang baik maka seorang atlet tidak dapat mengembangkan kemampuannya. Biasanya pelatih memberikan latihan kondisi fisik seperti: *pus-up*, *pull-up*, *sit-up*, *back-up* dan lari. Sedangkan untuk keterampilan dasar diberikan latihan mendayung dan berenang. Latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Setelah itu akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan berhasil atau tidak dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para atletnya. Kondisi fisik dan keterampilan dasar merupakan faktor yang penting dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi para atlet.

Dari pemaparan singkat permasalahan diatas apakah kondisi fisik dan keterampilan dasar masih kurang atau sudah baik makapenulissangat tertarik untuk melakukan penelitian deskriptif untuk memastikan secara ilmiah mengenai praduga tentang rendahnya tingkat kondisi fisik dan keterampilan dasar atlet Arung Jeram Mapala Unimed dengan judul **“Evaluasi Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar Atlet Arung Jeram Mapala Unimed”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diklasifikasikan sebagai berikut : Apakah kondisi fisik ada hubungannya dengan prestasi ?. Apakah faktor kondisi fisik

mempengaruhi dalam meningkatkan prestasi olahraga Arung Jeram ?. Apa saja unsur komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atlet Arung Jeram Mapala Unimed?. Apakah ada kaitannya kondisi fisik dan keterampilan dasar atlet Arung Jeram Mapala Unimed ?. Bagaimana hasil kondisi fisik dan keterampilan dasar atlet Arung Jeram Mapala Unimed ?.

C. Batasan Masalah

Untuk mencapai sasaran atau tujuan penelitian secara spesifik, maka perlu dibuat suatu batasan tentang permasalahan yang hendak diteliti yaitu Evaluasi Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar Atlet Arung Jeram Mapala Unimed.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni:

1. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Mapala Unimed.
2. Evaluasi Keterampilan Dasar Atlet Arung Jeram Mapala Unimed.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan peneliti adalah:

1. Mengetahui gambaran kondisi fisik atlet Arung Jeram Mapala Unimed.
2. Mengetahui gambaran keterampilan dasar atlet Arung Jeram Mapala Unimed.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Manfaat Teoritis untuk mengkaji tentang evaluasi kondisi fisik dan keterampilan dasar atlet Arung Jeram Mapala Unimed.
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet Arung Jeram Mapala Unimed.
 - b. Sebagai bahan masukan bagi atlet untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dasar serta prestasi atlet.
 - c. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.

G. Defenisi Operasional Penelitian

1. Evaluasi kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu penilaian terhadap kondisi fisik atlet yang dilakukan untuk mengetahui apakah kondisi fisik atlet sudah dikatakan baik sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi atlet.
2. Evaluasi keterampilan dasar dalam penelitian ini adalah penilaian terhadap atlet apakah keterampilan dasar atlet sudah dapat dikatakan benar.
3. Arung Jeram dalam penelitian ini adalah proses mengarungi sungai yang berjeram dengan menggunakan perahu.